

DR. MICHAEL GREGER

FUNDADOR DA NUTRITIONFACTS.ORG

com GENE STONE

e receitas de Robin Robertson

COMO



O LIVRO
DE RECEITAS

Mais de 100 receitas
para prevenir e reverter doenças







DR. MICHAEL GREGER

COM GENE STONE

RECEITAS DE ROBIN ROBERTSON

COMO NÃO MORRER

MAIS DE 100 RECEITAS PARA PREVENIR
E REVERTER DOENÇAS

*The How Not to
Die Cookbook*

Traduzido do inglês por
Raquel Dutra Lopes



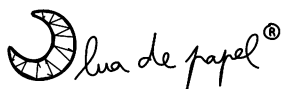
TÍTULO ORIGINAL

THE HOW NOT TO DIE COOKBOOK: + 100 RECIPES TO HELP, PREVENT AND REVERSE DISEASES

© 2017, Michael Greger
Todos os direitos reservados.

Este livro contém as opiniões e ideias do autor. Tem o objetivo de proporcionar informação geral e útil acerca dos temas de que trata. Não é, de forma alguma, um substituto do aconselhamento do(s) seu(s) médico(s) ou de quaisquer profissionais de saúde, baseado nas suas condições, sintomas ou preocupações individuais. Caso necessite de algum tipo de assistência ou conselhos médicos, de saúde, alimentação, exercício ou qualquer outro, deverá consultar um médico competente e/ou outros profissionais de cuidados de saúde. O autor e o editor declinam especificamente qualquer responsabilidade por lesões, prejuízos ou perdas em que o leitor possa incorrer como consequência direta ou indireta de seguir alguma das direções ou sugestões apresentadas no livro ou de participar em algum dos programas nele descritos.

1.ª edição / Maio de 2018
ISBN: 9789892342085



[Uma chancela do grupo LeYa]
Rua Cidade de Córdova, n.º 2
2610-038 Alfragide
Tel. (+351) 21 427 22 00
Fax (+351) 21 427 22 01
luadepapel@leya.pt
www.luadepapel.pt
obloguedepapel.blogspot.pt



Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor.





CONTEÚDOS

Introdução 8

A Dúzia Diária 22

CAPÍTULO UM **PREPARAÇÕES SIMPLES** 24

CAPÍTULO DOIS **PEQUENO-ALMOÇO** 34

CAPÍTULO TRÊS **PETISCOS, MOLHOS E PATÊS** 52

CAPÍTULO QUATRO **SOPAS E GUISADOS** 70

CAPÍTULO CINCO **SALADAS E TEMPEROS** 92

CAPÍTULO SEIS **HAMBÚRGUERES, WRAPS E MAIS** 110

CAPÍTULO SETE **REFEIÇÕES CHEIAS DE VEGETAIS** 126

CAPÍTULO OITO **COZINHA LEGUMINOSA** 146

CAPÍTULO NOVE **CEREAIS BESTIAIS** 164

CAPÍTULO DEZ **ACOMPANHAMENTOS** 186

CAPÍTULO ONZE **DOCES** 208

CAPÍTULO DOZE **BEBIDAS** 228

Menus para 14 dias 244

Técnicas de Cozinha 249

Fazer Compras e Abastecer a Despensa 251

Referências 254

Índice Remissivo 260

Os Autores 271

INTRODUÇÃO

Confesso.

Sou um cromo da nutrição. Adoro escarafunchar a literatura científica só por diversão, pelo puro fascínio de perceber como funciona o corpo humano, por todos os enigmas que há por solucionar. Na escola secundária, costumava baldar-me às aulas para ir para a biblioteca de ciências da universidade local, passando horas infindas a tentar ler os novos números de todas as revistas científicas. Dificilmente percebia o que quer que fosse, mas o conceito de indagação científica maravilhava-me: usar provas experimentais para testar as nossas teorias acerca do universo.

Na faculdade, matriculei-me num *major* em biofísica. Interessavam-me sobretudo os mistérios do universo que existe dentro de cada um de nós. Por fascinantes que fossem a ciência e a matemática, apercebi-me de que a principal causa de morte no mundo ocidental não era o bosão de Higgs – era a nossa alimentação. A militância profunda da minha mãe no movimento dos direitos civis inspirou-me a dedicar a vida a tornar o mundo um sítio melhor, e a recuperação milagrosa da minha avó de uma doença cardíaca em fase terminal, devido a uma mudança de dieta, proporcionou-me a orientação de que precisava: tornei-me médico e especializei-me em nutrição.

Mesmo que isso não servisse para ajudar ninguém, ao menos poderia passar sete dias por semana feliz e perdido entre as resmas poeirentas da cave de alguma biblioteca de medicina, satisfazendo a minha própria curiosidade. Mas o que mais de motiva a saltar da cama todas as manhãs (e logo para a minha secretária com passadeira rolante incorporada) são todas as vidas que sou capaz de ajudar a

mudar e salvar com a informação que vou descobrindo. Ao longo de anos, alcancei milhões de pessoas através do NutritionFacts.org, mas só quando *Como não Morrer* foi publicado é que o verdadeiro dilúvio de correspondência começou. As minhas caixas de correio físico, eletrónico e de voz têm ficado inundadas com expressões profundas de gratidão de leitores que me dizem que a ciência que partilhei os ajudou, a eles e às suas famílias, a tornarem-se mais saudáveis. Isso é uma verdadeira dádiva.

Melhor ainda é experimentar esse apreço pelo meu trabalho olhos nos olhos, de coração aberto. Ao viajar pelo mundo para partilhar esse livro, testemunhei inúmeras histórias de transformação. As pessoas que fazem fila para conversar comigo depois das minhas palestras são tantas, que por vezes demoro horas até poder correr de volta para o aeroporto.

As histórias que tão frequentemente partilham comigo não são relatos de sofrimento e doença que a maioria dos médicos ouve. Pelo contrário, são testemunhos de saúde recuperada e de finais felizes. Haverá recompensa maior – tanto para quem as conta, como para quem as escuta? Permita-me que partilhe uma dessas histórias consigo.

Conheci Chris, um homem de meia-idade, depois de uma apresentação que fiz em Boston, no Instituto Oncológico Dana-Farber, em Harvard, onde ele trabalhava. Chris fora assistir à minha palestra porque, embora o seu diagnóstico de diabetes do tipo 2 tivesse cerca de dez anos, ele não estava disposto a conformar-se com a vida de medicação e monitorização que o médico afirmava ser o seu destino.

O médico tinha-lhe dito que a diabetes de que padecia era, provavelmente, apenas o

resultado de maus genes e que precisaria de tomar comprimidos, acrescentando que deveria “ter cuidado com o açúcar” (seja lá o que for que isso quer dizer). Chris estava a par da ligação entre diabetes e complicações como cegueira e amputações, e o médico não parecia muito otimista em relação ao prognóstico, nem lhe oferecia quaisquer outras recomendações.

Dez anos antes, Chris deixara o gabinete do médico a sentir-se desesperançado e impotente. Sentia que tinha acabado de ouvir uma sentença de morte. Mas nunca tinha parado de procurar outras respostas, o que o levou à minha palestra.

Depois de me ter relatado a sua experiência, eu disse-lhe que, apesar do que o seu médico julgava, na verdade nós detemos um poder tremendo sobre o destino da nossa saúde. A grande maioria de mortes prematuras e de situações de invalidez é prevenível com uma alimentação à base de produtos vegetais integrais e com outras mudanças saudáveis de estilo de vida; e a diabetes do tipo 2 é um exemplo perfeito de uma doença possível de corrigir.

Chris passou-me então um exemplar de *Como não Morrer* para eu autografar. Como faço sempre que assino livros, incluí o meu endereço eletrónico pessoal e o meu número de telemóvel, encorajando-o a contactar-me se houvesse alguma coisa que eu pudesse fazer para o ajudar a ele ou à sua família.

Cerca de dez meses depois, Chris enviou-me o seguinte email:

Querido Dr.,

Não vai acreditar. A minha diabetes FOI-SE. Venci-a, doutor! Como não Morrer salvou-me mesmo a vida. E sabe que mais? A minha mulher tem-se debatido com o peso desde adolescente. Juntos, adotámos uma dieta à base de vegetais e, pela primeira vez em anos, ela atingiu um peso normal! Estamos os dois tão felizes, que nos sentimos como se fôssemos adolescentes outra vez. (Contei-lhe que

começámos a namorar no liceu? Isso foi há muito tempo, mas agora já não parece ter sido assim há tanto!)

Também queria referir que esta dieta está a permitir-nos poupar a sério! Eu costumava gastar mais de 70 dólares por mês nos meus medicamentos para a diabetes, no meu medidor de glicose e em tiras para testes. Agora, guardamos esse dinheiro que já não vai para remédios numa... adivinhe... Conta-Poupança de Felicidade!

Sempre tínhamos querido ter um cão e, quando finalmente venci a diabetes, a minha mulher disse: “O dia em que recuperaste a saúde foi o mais feliz da minha vida. Devíamos celebrar.” E eu disse-lhe que queria ir ao canil e trazer um cão. Quando o pessoal do abrigo nos perguntou que tipo de cão queríamos, eu respondi: “Um cão bonzinho que achem que mais ninguém vai querer. Um cão de que toda a gente tenha desistido. Um cão que precise de uma segunda oportunidade, é o cão que EU quero, por favor.”

A malta do canil conversou durante um bocado e depois trouxeram-nos uma grande cadela preta, de cabeça baixa e a cauda metida entre as patas. Entreolhámo-nos. Ficámos a saber que se chamava Joy. Um nome curioso para uma cadela triste, não é? Bem, depressa nos afeiçoámos e agora eu, a minha mulher e a Joy saímos juntos todas as manhãs para caminhar. Dizemos que é a nossa Caminhada da Alegria. A Joy agora corresponde ao seu nome e acho que me salvou tanto quanto eu a ela.*

Na maior parte dos dias, todas estas novas escolhas saudáveis são fáceis para mim mas, quando me desencaminho, basta-me olhar para a minha Joy: lembro-me de como as coisas eram antes e recordo-me que nunca voltaremos a isso.

Obrigado por ter conversado comigo e por se ter preocupado comigo e com a minha família. Não pode imaginar como isso é importante para mim. Espero que possa dizer a toda a gente o que me disse acerca de os genes NÃO serem o nosso destino.

* Alegria. (N. da T.)

*Há esperança e (pelo menos na minha casa) há Joy!
Obrigado, Dr. Greger!*

Mas nem todos são tão magnânimos. Há pessoas que ficam zangadas. Por que razão os médicos não lhes disseram que as escolhas alimentares podem ser realmente salvadoras? Quando apresento estudos com décadas que demonstram a facilidade com que alguns dos nossos principais assassinos podem ser eliminados, o público fica a pensar: “Esperem lá. Será que isto quer dizer que o meu irmão não tem de morrer?!” Ou a irmã, a mãe ou o melhor amigo. O Dr. Dean Ornish já na década de 1990 publicava estudos que provavam que as doenças cardiovasculares podiam ser debeladas.¹ O estudo sobre a cura da diabetes que apresentei no evento a que Chris assistiu foi publicado em 1979. Revelava que pessoas que viviam com diabetes do tipo 2 mesmo há já 20 anos, injetando 32 unidades de insulina por dia, podiam deixar de tomar insulina de todo em apenas 13 dias.²

Assimilemos bem esta informação: pessoas diabéticas há 20 anos podem deixar de tomar insulina em menos de duas semanas. Padeceram de diabetes durante 20 anos porque ninguém lhes tinha falado de uma alimentação à base de vegetais. Durante décadas, tinham estado a apenas 13 dias da liberdade...

• • •

Embora, para todos os efeitos, o seja, não penso nesta obra como um livro de receitas vegetarianas. Uma alimentação saudável não tem que ver com vegetarianismo, veganismo ou qualquer outro “ismo”. De um ponto de vista nutricional, o motivo pelo qual os termos *vegetariano* e *vegano* não me agradam é que são definidos pelo que *não* se come. É demasiado comum conhecer veganos que me falam orgulhosamente da sua alimentação livre de produtos animais... que parece ser composta, sobretudo,

de imitação de carne e gelado sem lactose. Esse menu bem pode ser vegano, mas não promove lá grande saúde.

É por isso que prefiro a expressão *nutrição à base de alimentos vegetais integrais*. O somatório de dados à nossa disposição sugere que a dieta mais saudável é aquela que minimiza o consumo de carne, ovos, laticínios e produtos processados, maximizando o consumo de fruta, vegetais, leguminosas (feijão, ervilhas, grão e lentilhas), cereais integrais, frutos secos e sementes, cogumelos e ervas aromáticas e especiarias – basicamente, comida a sério, que cresce no solo. Essas são as escolhas mais saudáveis.

A que me refiro quando digo *alimentos integrais*? Refiro-me a alimentos que não sejam excessivamente processados. Por outras palavras, aos quais nada de mau tenha sido acrescentado e nada de bom tenha sido retirado.

O exemplo clássico do processamento alimentar é a moagem de grãos, como transformar trigo integral em farinha branca ou “polir” o arroz integral até que seja branco. O arroz branco pode ter um aspeto limpo, mas também se encontra praticamente desprovido dos ingredientes essenciais presentes no arroz integral, como vitaminas do grupo B. Antes de os produtores alimentares terem começado a fortificar o arroz branco com vitaminas, milhões de pessoas morreram de beribéri, uma deficiência de vitamina B provocada por comer arroz branco nutricionalmente vazio. E ainda que hoje em dia os cereais refinados costumem ser reforçados com algumas vitaminas, continua a faltar-lhes toda a miríade de fitonutrientes presente no cereal integral.

Recorrendo à minha definição de *nada de mau adicionado, nada de bom retirado*, considero que os flocos de aveia grossos ou finos e até as papas instantâneas de aveia (simples) são relativamente não processados, embora a melhor opção, sempre que possível, seja a dos cereais integrais.

Quando digo à base de vegetais, refiro-me a centrar a alimentação no maior número de alimentos vegetais integrais possível. Para o livro *Como não Morrer*, criei um sistema inspirado num semáforo para classificar os Alimentos com Luz Verde, que as pessoas devem comer mais, os Alimentos com Luz Amarela, que devemos comer menos, e os Alimentos com Luz Vermelha, que, idealmente, devem ser evitados no dia a dia. Pouco importa o que as pessoas saudáveis comem no aniversário, em épocas festivas e em ocasiões especiais. O que se vai acumulando é o dia a dia. Como é definido no guia da Kaiser Permanente, *The Plant-Based Diet: A Healthier Way to Eat*: “Se não for capaz de seguir uma dieta à base de vegetais durante 100 por cento do tempo, tente segui-la durante 80 por cento. Qualquer avanço em direção a mais vegetais e menos produtos animais [e alimentos processados] pode melhorar-lhe a saúde!”³

Tentei garantir que todas as receitas deste livro eram compostas apenas por ingredientes com Luz Verde. Isto não significa que todos os alimentos processados nos façam mal. Os alimentos, mais do que bons ou maus, são melhores ou piores. Os alimentos não processados tendem a ser mais saudáveis do que os processados. Veja a coisa da seguinte maneira: acrescentar amêndoas às papas de aveia é melhor do que pôr-lhes leite de amêndoa, enquanto este

constitui uma opção melhor do que o leite de vaca.

• • •

Como não Morrer foi inspirado pela minha impressionante avó, a quem, aos 65 anos, foi dito que a sua vida estava a chegar ao fim. Os médicos mandaram-na para casa numa cadeira de rodas, para morrer. No entanto, pouco depois de ter tido alta do hospital, ela estava a ver televisão e uma reportagem do programa *60 Minutos* chamou-lhe a atenção; era sobre Nathan Pritikin, um pioneiro a debelar a doença cardiovascular através de uma alimentação à base de vegetais. A minha avó apanhou um avião para a Califórnia, onde ficava o centro de Pritikin, para descobrir se aquele plano a poderia ajudar. Entrou de cadeira de rodas e saiu saudável e pelo seu próprio pé. Viveu 31 anos para além da sentença de morte que lhe tinham passado – e pôde continuar a apreciar a vida com os seis netos, incluindo eu.

Este livro inspirou-se em todos os meus leitores e seguidores, que tantas vezes me perguntaram pelas minhas receitas preferidas, pedindo-me recomendações específicas sobre como planear refeições e como consumir o maior número possível de alimentos da Dúzia Diária. Espero poder fazer pela sua família o que Pritikin fez pela minha.

A ABORDAGEM DE COMO NÃO MORRER

Se ainda não leu *Como não Morrer*, aconselho-o a procurar um exemplar na livraria ou na biblioteca mais próxima. Não tenho qualquer interesse financeiro nas vendas dos meus livros. Doo todos os lucros que obtenho com livros, DVD e palestras a instituições de caridade. Assim, não é por lucro pessoal que espero que consulte o meu livro anterior, mas sim porque acredito realmente que poderá ajudá-lo a levar uma vida mais saudável e feliz.

O que se segue é um resumo muito conciso do objeto de estudo de *Como não Morrer*. Esta breve sinopse ajudá-lo-á a compreender por que razão incluí estas receitas específicas (e deliciosas) neste livro de cozinha – todas contêm os alimentos vegetais integrais que poderão ser mais eficazes para a prevenção de doenças e para a recuperação da saúde.

• • •

No final da década de 1950, foi diagnosticada uma doença coronária ao engenheiro Nathan Pritikin, então com 41 anos. Os médicos disseram-lhe que nada havia a fazer para além de dormir muitas sesta, evitar escadas e passar tanto tempo quanto possível com a família. Mas, em vez de aguardar pelo inevitável, Pritikin tomou as rédeas do assunto e devorou tudo o que conseguiu encontrar sobre a sua doença. A pesquisa efetuada haveria de o inspirar a adotar uma dieta à base de vegetais e, ao fim de dois anos, os seus níveis de colesterol tinham descido a pique, de mais de 300 para menos de 160. Em vez de morrer de ataque cardíaco, daí em diante Pritikin passou a ajudar inúmeras outras pessoas a debelarem as suas doenças cardíacas. Uma delas foi a minha avó, que, conforme se descreve na biografia de Pritikin, se tornou um dos seus mais famosos casos de sucesso.⁴

A recuperação milagrosa da minha avó foi o que me inspirou a ir para a faculdade de medicina. Mas quando lá cheguei, fiquei chocado ao descobrir que toda esta informação fundamentada sobre debelar doenças crónicas com recurso a mudanças do estilo de vida – desimpedir artérias sem medicamentos ou cirurgias – era em larga medida ignorada pela medicina convencional. Se a própria *cura* da principal causa de morte no mundo ocidental podia perder-se como num labirinto e ser ignorada, que outras informações não estariam soterradas na literatura médica? Descobri-lo passou a ser a minha missão de vida. Foi isso que me levou a criar o *website* NutritionFacts.org e a escrever o livro *Como não Morrer*.

A nutrição à base de vegetais é a única dieta que alguma vez provou debelar a doença cardíaca na maioria dos pacientes. Mesmo que uma alimentação à base de vegetais só fizesse isso – eliminar o nosso assassino número um –, não deveria ser essa a dieta adotada até prova em contrário? E com mais motivos ainda, dado que também pode ser eficaz no tratamento, abrandamento e supressão de algumas das outras doenças mais mortíferas.

Em *Como não Morrer*, debruço-me sobre o papel que a alimentação pode ter para a prevenção e cura de cada uma das 15 principais causas de morte prematura. Ei-las, por ordem, começando pela doença mais comum, aquela que a minha avó conseguiu vencer de forma tão espetacular.

DOENÇAS CARDIOVASCULARES. Todos os anos, o assassino número um arrasa 375 000 norte-americanos.^{5*} Mas, como sugeriu o

* Também em Portugal as doenças cardiovasculares constituem a causa de morte mais relevante, com taxas de

Projeto China-Cornell-Oxford, não tem de ser assim. Liderado pelo professor emérito T. Colin Campbell, este estudo abrangente examinou os hábitos alimentares e as taxas de mortalidade de várias centenas de milhares de chineses rurais, tornando-se mais tarde a base do *best-seller* do Dr. Campbell, *The China Study*. Por incrível que pareça, Campbell e os colegas descobriram que muitas das epidemias ocidentais de doenças crônicas, incluindo as cardiovasculares, não se verificavam entre populações chinesas que seguiam dietas à base de vegetais.⁶ Estudos similares, levados a cabo no início do século xx em áreas rurais de África, constataram o mesmo: populações cuja alimentação era à base de vegetais pareciam ter uma incidência cem vezes menor de ataques cardíacos, comparadas com norte-americanos da mesma idade.⁷

Autópsias de vítimas de mortes acidentais revelaram que a doença cardiovascular começa muito cedo.⁸ Na verdade, a doença cardiovascular pode até começar no útero, para filhos de mães com colesterol elevado.⁹ Em 1953, um estudo publicado na *Journal of the American Medical Association* examinou 300 soldados americanos mortos durante a Guerra da Coreia, cuja média de idades era de 22 anos. Os investigadores descobriram que 77 por cento dos soldados já apresentava indícios visíveis de aterosclerose coronária, e alguns até tinham bloqueios de 90 por cento ou mais nas artérias.¹⁰ Outros estudos de vítimas mortais de acidentes têm revelado que traços de gordura – o primeiro estágio da aterosclerose – tendem a surgir por volta dos dez anos entre

crianças que seguem a típica dieta norte-americana.¹¹

Todavia, não poderíamos ter a certeza de que fosse da comida até isso ser posto à prova. O Dr. Dean Ornish foi o primeiro a provar, num ensaio clínico controlado e aleatorizado, que uma alimentação à base de vegetais e outras mudanças saudáveis de estilo de vida podiam debelar a doença cardiovascular.¹² O Dr. Caldwell Esselstyn Jr. realizou outro estudo apenas com a componente alimentar. Em 2014, publicou um estudo que envolveu quase 200 pacientes com doenças cardiovasculares graves – alguns como a minha avó, incapazes de chegar à caixa do correio sem ficarem afitos de dor. No início do ensaio clínico, o Dr. Esselstyn disse aos pacientes que adotassem uma dieta à base de vegetais. Depois de fazerem essa mudança, mais de 99 por cento dos pacientes evitou outras complicações cardíacas graves.¹³

DOENÇAS PULMONARES. Anualmente, o cancro do pulmão, a DPOC (doença pulmonar obstrutiva crónica) e a asma matam 296 000 norte-americanos.¹⁴ Uma dieta à base de vegetais poderá conseguir evitar as três doenças. Enquanto a melhor forma de prevenir o cancro do pulmão seja não fumar, um único talo de brócolos por dia pode estimular a atividade das enzimas desintoxicantes do fígado, ajudando a prevenir danos no ADN ao nível celular, os quais

mortalidade por doenças do sistema circulatório na ordem dos 170 por cada 10 mil habitantes. Fonte: Sociedade Portuguesa de Cardiologia, in “Portugal: Doenças Cérebro-Cardiovasculares em números – 2013 – Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares”, disponível em <http://www.spc.pt/DL/Home/fm/i019350.pdf>. (N. da T.)

* Em Portugal, morrem cerca de 3500 pessoas por ano de cancro de pulmão, sendo esta a maior causa de morte oncológica nos homens e a quarta maior nas mulheres. Estima-se que a DPOC afete, em Portugal, cerca de 5,3 por cento da população, enquanto a asma afetará até 10 por cento dos Portugueses, com especial incidência na infância. Fontes: Fundação Champalimaud, in <http://centroclinico.fchampalimaud.org/pt/oncologia/unidade-pulmao/>, Portal da Saúde, in <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministeriosaude/doencas/doencas+respiratorias/DPOC.htm> e Fundação Portuguesa do Pulmão, in <https://www.fundacaoportuguesadopulmao.org/apoio-ao-doente/asma>. (N. da T.)

são responsáveis pelo cancro do pulmão.¹⁵ Cada porção diária de fruta que consumida está associada a um risco 24 por cento inferior de morte por DPOC – uma doença que inclui enfisema, o qual dificulta a respiração e piora com o passar do tempo.¹⁶ Por fim, um elevado consumo de vegetais está associado a uma probabilidade 50 por cento inferior de surgimento de asma em crianças.¹⁷ Quanto a tratar a asma, o simples ato de acrescentar mais porções de fruta e vegetais à dieta revelou, num ensaio clínico controlado e aleatorizado, diminuir os ataques asmáticos para metade.¹⁸

DOENÇAS CEREBRAIS. As duas doenças cerebrais mais graves são o AVC e a doença de Alzheimer, as quais, no seu conjunto, matam 215 000 norte-americanos todos os anos.^{19,*} Ambos me afetaram a vida: o pai da minha mãe morreu de AVC e a mãe dela de Alzheimer. Na maioria dos AVC, o fluxo sanguíneo ao sangue é interrompido, privando-o de oxigénio. As consequências de um AVC dependem da área do cérebro que seja danificada. As vítimas de um AVC ligeiro poderão ter apenas de lidar com fraqueza num braço ou numa perna, enquanto quem sofra de um ataque grave pode ver-se paralisado, perder a capacidade de falar, ou, com demasiada frequência, morrer.

Felizmente, uma dieta à base de vegetais pode reduzir a probabilidade de sermos vitimados por um AVC. Aumentar o consumo de fibra (que só se encontra presente em alimentos de

origem vegetal) em apenas 7 gramas – o equivalente a 125 gramas de framboesas – está associado a uma redução de 7 por cento do risco.²⁰ Para além disso, uma meta-análise publicada na *Journal of the American College of Cardiology* constatou que aumentar o consumo de potássio em 1640 miligramas – 225 gramas de verduras cozinhadas, ou 30 gramas de feijão – estava associado a uma redução de 21 por cento do risco de AVC.²¹

A doença de Alzheimer, uma enfermidade horrível que nos destrói a memória e a noção de quem somos, não tem cura, nem um tratamento eficaz. No entanto, há um consenso emergente de que os mesmos alimentos que nos entopem as artérias podem estar a entupir-nos o cérebro. Um investigador do Centro para a Pesquisa sobre a Doença de Alzheimer afirmou no título de um artigo científico que “A Doença de Alzheimer é Incurável, mas Possível de Prevenir.”²² Autópsias têm demonstrado que os pacientes de Alzheimer tendem a ter uma acumulação de placa aterosclerótica significativamente maior, bem como um estreitamento das artérias do cérebro.²³

Vários estudos têm revelado também que a doença de Alzheimer não é predominantemente genética. Por exemplo, as taxas de incidência da doença em japoneses que vivem nos Estados Unidos são muito mais elevadas do que as de japoneses que vivem no Japão.²⁴ Verifica-se o mesmo com afro-americanos em Indianápolis, quando comparados com africanos na Nigéria.²⁵ O problema pode ser a típica dieta norte-americana, capaz de obstruir as artérias cerebrais. Qual é a zona do mundo com a taxa comprovada de doença de Alzheimer mais baixa? O norte rural da Índia,²⁶ onde as pessoas fazem tradicionalmente uma alimentação vegetariana centrada em cereais e vegetais.²⁷

CANCROS DO SISTEMA DIGESTIVO. Todos os anos, 106 000 norte-americanos morrem de

* O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma das principais causas de morte em Portugal. Há estimativas que apontam para cerca de seis AVC por hora, dos quais resultam dois a três óbitos. In Sá MJ. AVC - Primeira causa de morte em Portugal. *Revista da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa*. 2009; 6:12-19. Quanto à doença de Alzheimer, dados de 2009 apontavam já para mais de 90 mil pacientes em Portugal. Fonte: *Diário de Notícias*, disponível in https://www.jn.pt/paginainicial/nacional/interior.aspx?content_id=1367260. (N. da T.)

cancros que provavelmente poderiam ter sido prevenidos.^{28*} Se bem que alguns cancros tenham uma componente genética significativa, os cancros comuns do sistema digestivo costumam dever-se mais a más escolhas alimentares. Se achatasse os seus intestinos, eles cobririam milhares de metros quadrados.²⁹ Isto significa que a superfície que interage com a comida à medida que ela viaja pelo trato intestinal é imensa. A comida é o grande fator de exposição ao mundo exterior. O cancro colorretal (do cólon e do reto) é um dos cancros mais frequentemente diagnosticados nos Estados Unidos, mas é relativamente raro na Índia. Comparativamente, os homens americanos recebem 11 vezes mais este diagnóstico, e as mulheres dez vezes mais.³⁰ Uma justificação possível? As especiarias, como a curcuma, essencial na culinária indiana e incluída no pó de caril, parecem ter propriedades anticancerígenas.³¹ Outra possibilidade encontra-se na comida em que é usado o pó de caril, cheio de curcuma: a Índia é um dos maiores produtores mundiais de fruta e vegetais, apenas 7 por cento da população adulta come carne diariamente. O que a maioria desta população consome diariamente são leguminosas (feijões, ervilhas, grão-de-bico e lentilhas) e vegetais folhosos verde-escuros,³² que estão também eles carregados de outro tipo de compostos anticancerígenos, chamados fitatos.

O cancro pancreático é um dos mais letais: apenas 6 por cento dos pacientes sobrevive ao fim de cinco anos após o diagnóstico.³³ Por essa

razão, a prevenção é fundamental. O estudo dos Institutos Nacionais de Saúde-AARP, que, ao longo de vários anos a partir de 1965, acompanhou 525 000 pessoas entre os 50 e os 61 anos, constatou que o consumo de gordura de origem animal se encontrava fortemente associada ao risco de cancro pancreático. Não se verificou o mesmo risco associado ao consumo de gorduras de origem vegetal.³⁴ Similarmente, a Investigação Europeia Prospetiva do Cancro e da Nutrição (EPIC, sigla inglesa), que monitorizou 477 000 pessoas durante cerca de uma década, começando em 1992, constatou um aumento de 72 por cento do risco de cancro pancreático por cada 50 gramas de frango (cerca de um quarto de peito de frango) consumidos diariamente.³⁵

INFEÇÕES. A cada inspiração, recebemos milhares de bactérias. Em cada pedaço de comida vêm milhões delas. A maioria dos micróbios é inócua, mas alguns causam infeções graves, como a gripe e a pneumonia, as quais, por si só, matam 57 000 norte-americanos todos os anos.^{36**} Uma dieta à base de vegetais poderá estimular-nos a imunidade e proteger-nos. Num estudo de 2012, publicado na *American Journal of Clinical Nutrition*, voluntários idosos escolhidos aleatoriamente para comer cinco ou mais porções de fruta e vegetais por dia tiveram uma reação de anticorpos 82 por cento superior ao serem inoculados com uma vacina contra a pneumonia, comparados com os que comiam duas a três porções por dia.³⁷ Por outras palavras, é possível fortalecer a função

* Em Portugal, os cancros do sistema digestivo ceifam cerca de 9000 vidas por ano, liderados pelo cancro do cólon e reto (4000 mortes anuais), a que se seguem o cancro do estômago (2300 mortes anuais), o cancro do pâncreas (1400 mortes anuais), o cancro do fígado (1000 mortes anuais) e o cancro do esófago (cerca de 200 novos casos por ano). Fonte: Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia, informação disponível em <http://www.newsfarma.pt/noticias/3088-sociedade-portuguesa-degastrenterologia-alerta-para-prevenir%C3%A7%C3%A3o-do-cancro-digestivo>. (N. da T.)

** Segundo o Observatório Nacional das Doenças Respiratórias registam-se anualmente mais de 800 mil casos de infeções respiratórias, 150 mil dos quais são pneumonias. Em 2008, por exemplo, registaram-se no nosso país mais de 50 mil internamentos e mais de 4000 óbitos por pneumonia (terceira causa de mortalidade em Portugal). Fonte: Fundação Portuguesa do Pulmão, in http://www.fundacaoportuguesadapulmao.org/prevencao_infecoes.html. (N. da T.)

do sistema imunitário apenas com o consumo de mais hortaliças. Os brócolos e outros vegetais crucíferos têm revelado aumentar a eficácia de linfócitos intraepiteliais, um tipo específico de glóbulo branco que é a primeira linha de defesa intestinal contra agentes patogênicos.³⁸ Os mirtilos, por outro lado, revelaram praticamente duplicar os nossos níveis de células assassinas naturais, membros vitais da equipa de resposta rápida do sistema imunitário contra vírus e células cancerosas.³⁹

DIABETES DO TIPO 2. Mais de 20 milhões de norte-americanos encontram-se diagnosticados com diabetes, a “Peste Negra do século XXI” – o triplo dos casos desde 1990.⁴⁰ Atualmente, a diabetes causa cerca de 50 000 casos de insuficiência renal, 75 000 amputações de extremidades inferiores, 650 000 casos de perda de visão, e cerca de 75 000 mortes por ano.⁴¹ A diabetes do tipo 2 é causada pela resistência do corpo aos efeitos da insulina, uma hormona vital que transporta glicose (açúcar no sangue) para as nossas células, impedindo assim que níveis perigosos se acumulem. Esta resistência à insulina é causada primariamente pela acumulação de gordura dentro das nossas células de músculo,⁴² a qual pode provir de excesso de gordura na alimentação, ou de excesso de gordura no próprio corpo. Cerca de 90 por cento das pessoas que desenvolvem diabetes tem excesso de peso.⁴³

Uma dieta à base de vegetais pode ajudar a perder quilos. Parece haver uma queda gradual nas taxas de obesidade quando se passa de uma dieta não vegetariana para uma dieta

flexitariana (vegetariana em parte do tempo), para uma pescovegetariana (vegetarianos que comem peixe), para uma vegetariana e, finalmente, para uma dieta vegana. O único grupo dietético a corresponder ao peso ideal foi o dos veganos, cujo IMC era em média de 23,6. (Um IMC, ou índice de massa corporal, superior a 25 é considerado indicador de obesidade.) Os não vegetarianos rebentavam a escala, com um valor muito pouco saudável de 28,8.⁴⁴ Se o leitor está a tentar perder peso, incluir alimentos vegetais na sua dieta poderá ajudá-lo: constatou-se que a simples adição de leguminosas à dieta é tão eficaz para reduzir a cintura e melhorar os níveis de glicose como a redução de calorias.⁴⁵

De acordo com um estudo que envolveu dezenas de milhares de adultos nos Estados Unidos e no Canadá, as pessoas que eliminam todos os produtos animais, incluindo peixe, laticínios e ovos parecem ter uma redução de 78 por cento do risco de diabetes.⁴⁶ Se o leitor já for diabético, uma dieta à base de vegetais poderá até inverter essa situação. Mesmo sem perda de peso, uma dieta à base de vegetais consegue fazer com que pessoas que tinham diabetes do tipo 2 deixem as injeções de insulina em apenas duas semanas.⁴⁷ É por isso que é essencial que, caso tome medicamentos para reduzir a glicose ou a tensão arterial, efetue estas alterações saudáveis sob supervisão médica, para ser desabituaado desses medicamentos rapidamente, se necessário. Caso contrário, é possível que a dieta funcione tão bem, que os seus níveis de açúcar no sangue ou de tensão arterial baixem demasiado. Depois de o corpo ter a oportunidade de começar a curar-se a si mesmo, é possível ficarmos sobremedicados muito depressa.

TENSÃO ARTERIAL ELEVADA. Também conhecida como hipertensão, trata-se do principal fator de risco de morte e invalidez em todo o

* Em Portugal, em 2014, o Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes indicava que 13 por cento dos portugueses entre os 20 e os 79 anos sofria de diabetes. *In Público*, “Há 400 mil portugueses que têm diabetes e não sabem”, 04/11/2014, <https://www.publico.pt/sociedade/noticia/ha-400-mil-portugueses-que-tem-diabetes-e-nao-sabem1675172>. (N. da T.)

mundo,⁴⁸ ceifando nove milhões de vidas todos os anos a nível global⁴⁹ e 65 000 só nos Estados Unidos.^{50*} A hipertensão deixa o coração em esforço, pode danificar os vasos sanguíneos sensíveis dos olhos e dos rins e provocar hemorragias no cérebro. Muitos médicos estão convencidos de que o aumento da tensão arterial é uma consequência natural do envelhecimento, como ter cabelo grisalho e rugas – afinal, 65 por cento dos norte-americanos com mais 60 anos pode esperar um diagnóstico de hipertensão.⁵¹ Mas há quase um século que se sabe que a tensão arterial pode manter-se estável durante toda a vida ou até mesmo diminuir depois dos 60 anos.⁵²

Em média, os medicamentos para a hipertensão reduzem em 15 por cento o risco de ataque cardíaco e em 25 por cento o de AVC.⁵³ Porém, num ensaio clínico controlado e aleatorizado, três porções de cereais integrais por dia conseguiram ajudar as pessoas a alcançar o mesmo benefício sem recurso a medicação.⁵⁴ Uma caneca de infusão de hibisco à refeição pode baixar a tensão arterial sistólica em 6 por cento, tendo por comparação um grupo de controlo.⁵⁵ Um ensaio clínico prospetivo, duplo-cego, controlado com placebo e aleatorizado constatou que pessoas hipertensas que consumiam umas quantas colheres de sopa de sementes de linhaça todos os dias durante seis meses baixaram os valores da tensão arterial, em média, de 158/82 para 143/75. Tal descida poderá refletir-se em 46 por cento menos AVC e 29 por cento menos doenças cardiovasculares ao longo do tempo.⁵⁶

DOENÇA HEPÁTICA. Muitas pessoas presumem que a doença hepática, que mata cerca de

60 mil norte-americanos todos os anos,^{57**} resulta do consumo excessivo de álcool ou da utilização de drogas intravenosas. Porém, a doença hepática não alcoólica (DHNA) tem-se tornado discretamente a causa mais comum de doença hepática crónica nos Estados Unidos, estimando-se que afete 70 milhões de pessoas,⁵⁸ das quais quase 100 por cento é gravemente obesa.⁵⁹ Tal como acontece com o fígado gorduroso alcoólico, a DHNA começa com a acumulação de gordura no fígado. Em casos raros, isto pode provocar inflamação e levar à cicatrização fatal do fígado, a que se chama cirrose.⁶⁰ Beber apenas uma lata de refrigerante por dia parece aumentar as probabilidades de se desenvolver fígado gorduroso em 45 por cento.⁶¹ Pessoas que comem o equivalente em carne a 14 *nuggets* de frango por dia têm uma taxa de incidência de DHNA que é praticamente o triplo das que comem o equivalente a sete *nuggets* ou menos.⁶² Uma forma à base de vegetais de combater a inflamação hepática: um ensaio clínico duplo-cego, controlado com placebo e aleatorizado constatou que comer papas de aveia melhora significativamente a função hepática em homens e mulheres obesos – para além de os ajudar a perder peso.⁶³

CANCROS DO SANGUE. Por vezes, chamam-se tumores líquidos à leucemia, ao linfoma e ao mieloma múltiplo, já que as células cancerígenas circulam pelo corpo, em vez de se concentrarem numa massa sólida. Todos os anos, estes cancros vitimam 56 mil norte-americanos.^{64***}

* Em Portugal, em 2013, segundo dados da Direção Geral de Saúde, a taxa de incidência de hipertensão era de cerca de 26 por cento. Disponível in <https://www.dgs.pt/em-destaque/a-hipertensao-arterial-em-portugal-.aspx>. (N. da T.)

** “Em Portugal, morrem cerca de 2000 pessoas todos os anos por cirrose hepática e calcula-se que cerca de 8 a 10 por cento dos Portugueses tenha problemas do fígado.” In <https://www.saudecuf.pt/mais-saude/doencas-a-z/cirrose-hepatica>. (N. da T.)

*** Em Portugal, registam-se por ano 1000 novos casos de leucemia, 1700 novos casos de linfoma não Hodgkins e 300 novos casos de mieloma múltiplo. Fontes: Associação Portuguesa contra a Leucemia e Liga Portuguesa contra o Cancro. (N. da T.)

Um dos maiores estudos sobre alimentação e cancro constatou que as pessoas com uma dieta mais à base de vegetais são menos propensas a desenvolver todas as formas de cancro, ficando aparentemente mais protegidas sobretudo contra os cancros hematológicos.⁶⁵ O Estudo de Saúde Feminina do Iowa, que monitoriza mais de 35 mil mulheres há décadas, constatou que uma ingestão superior de brócolos e outros vegetais crucíferos estava associada a um risco menor de desenvolver linfoma não Hodgkins.⁶⁶ Isto é consistente com um estudo da Clínica Mayo, que concluiu que as pessoas que comiam cerca de cinco ou mais porções de vegetais verdes e folhosos por semana tinham aproximadamente metade da probabilidade de desenvolver linfoma do que as que comiam menos de uma porção por semana.⁶⁷ Esta proteção poderá dever-se ao elevado teor antioxidante dos alimentos vegetais. É importante notar que tal benefício não ocorre com a toma de suplementos antioxidantes.

DOENÇA RENAL. Os rins filtram até 140 litros de sangue a cada 24 horas, só para produzir o litro ou dois de urina que excretamos todos os dias. Se eles não funcionarem adequadamente, os produtos de desperdício metabólico acumulam-se no sangue e acabam por provocar sintomas como fraqueza, falta de ar, confusão e ritmos cardíacos anormais. Por fim, podem falhar por completo, o que resulta em morte, a menos que se efetue diálise frequente – um destino que afeta quase 47 mil norte-americanos por ano.^{68*}

Um estudo recente efetuado a nível nacional verificou que apenas 41 por cento dos norte-americanos testados apresentava uma função

renal normal.⁶⁹ A maior parte das pessoas com doença renal pode nem sequer saber que a tem.⁷⁰ Investigadores da Universidade de Harvard monitorizaram a alimentação e a função renal de milhares de mulheres saudáveis ao longo de mais de uma década e concluíram que há três componentes alimentares específicos associados ao declínio da função renal: proteína animal, gordura animal e colesterol.⁷¹ Todas estas coisas só se encontram num lugar: em produtos de origem animal.

A proteína animal desencadeia uma reação inflamatória nos rins.⁷² Horas depois de consumirmos carne, os rins aumentam a atividade, entrando em modo de hiperfiltração.⁷³ (A hiperfiltração é um aumento na carga de trabalho dos rins e na pressão que se acumula neles.) Uma vida inteira a comer proteína animal em excesso pode danificar os rins, levando-os a ser cada vez menos eficientes à medida que envelhecemos. Porém, os rins são capazes de lidar com a mesma quantidade de proteína vegetal sem qualquer problema.⁷⁴ A proteína vegetal pode até ajudar a conservar o funcionamento de rins doentes.⁷⁵

CANCRO DA MAMA. Matando 40 mil norte-americanas por ano,^{76**} o cancro da mama conta-se entre os diagnósticos mais temíveis que uma mulher pode receber – e o que comemos tem importância. O Projeto de Estudo do Cancro da Mama de Long Island verificou que as mulheres pós-menopáusicas que comem mais carne grelhada, assada ou fumada ao longo da vida estavam associadas a uma probabilidade 47 por cento superior de desenvolverem cancro da mama.⁷⁷ No maior estudo sobre colesterol e cancro até à data – incluindo mais de um

* Estima-se que haja mais de 800 mil pacientes com doença renal crónica em Portugal. Fonte: Portal da Diálise, in <http://www.portaldadialise.com/articles/doenca-renal-chronica-afeta-mais-de800-mil-pessoas-em-portugal>. (N. da T.)

** Em Portugal, anualmente são detetados cerca de 6000 novos casos de cancro da mama e 1500 mulheres morrem com esta doença. Fonte: Liga Portuguesa contra o Cancro, in <http://ligacontracancro.pt/gca/index.php?id=14>. (N. da T.)

milhão de participantes –, verificou-se um aumento de 17 por cento do risco entre mulheres com níveis totais de colesterol acima dos 240, comparadas com mulheres com colesterol abaixo dos 160.⁷⁸ Isto significa que a mesma dieta à base de vegetais que ajuda a reduzir o risco de uma mulher ter um ataque cardíaco pode igualmente diminuir o risco de desenvolver cancro da mama. O Estudo da Saúde das Mulheres Negras, que acompanhou 50 mil afro-americanas a partir de 1995, verificou que mulheres que consumiam duas ou mais porções de vegetais por dia tinham um risco significativamente reduzido de contrair um tipo de cancro da mama difícil de tratar: com recetores negativos para estrogénio e progesterona.⁷⁹ Em mulheres pré-menopáusicas, uma alimentação rica em fibra estava associada a uma probabilidade extraordinariamente 85 por cento mais baixa de desenvolver tumores da mama com recetores negativos para estrogénio.⁸⁰

DEPRESSÃO SUICIDA. Todos os anos, 41 mil norte-americanos põem fim à vida,^{81,*} e a depressão é uma das principais causas.⁸² Qualquer pessoa que tenha pensamentos suicidas deve procurar ajuda profissional, mas intervenções ao nível do estilo de vida podem contribuir para sanar a mente, tal como o corpo. Uma forma de combater o cinzentismo poderá ser com mais cor: um consumo superior de vegetais poderá reduzir a probabilidade de se desenvolver depressão em até 62 por cento.⁸³ Em geral, comer muita fruta e vegetais pode constituir “um meio terapêutico não invasivo, natural e acessível de sustentar um cérebro saudável.”⁸⁴ Para além disso, a especiaria açafrão revelou-se tão eficaz para o tratamento de

depressão ligeira a moderada como o *Prozac*, um medicamento antidepressivo⁸⁵ – e é muito mais saborosa.

CANCRO DA PRÓSTATA. O cancro da próstata é muito mais comum do que a maioria das pessoas julga: estudos de autópsias revelam que cerca de metade dos homens com mais de 80 anos o têm.⁸⁶ A maioria morre devido a outras doenças, mas, ainda assim, este cancro mata 28 mil norte-americanos por ano.^{87,**} Estudos recentes têm revelado uma ligação entre a dieta e o cancro da próstata. Estudos populacionais sugerem que a prevalência do cancro da próstata aumenta a par e passo com o aumento do consumo de produtos de origem animal. Por exemplo, a taxa de mortalidade associada ao cancro da próstata aumentou 25 vezes desde a Segunda Guerra Mundial, uma subida dramática que coincide com um consumo 20 vezes maior de laticínios, sete vezes maior de ovos e nove vezes maior de carne.⁸⁸ O consumo de laticínios tem sido consistentemente associado ao risco do desenvolvimento de cancro da próstata: uma meta-análise de 2015 e a respetiva crítica constatou que consumos elevados de laticínios – leite e queijo (incluindo variedades com baixo ou nenhum teor de gordura, mas não fontes de cálcio de origem vegetal) – parecem aumentar o risco total de cancro da próstata.⁸⁹

Se o leitor tiver cancro da próstata numa fase inicial, talvez lhe possa inverter o progresso com uma alimentação de origem vegetal. Depois de conquistar o assassino número um do mundo ocidental, o Dr. Dean Ornish avançou para o número dois, o cancro. Pacientes com cancro da próstata foram aleatoriamente

* Estimam-se cerca de 1000 óbitos por suicídio anualmente em Portugal segundo dados da Direção Geral de Saúde. In “Portugal – Saúde Mental em Números”, Programa Nacional para a Saúde Mental, dezembro 2014, DGS. (N. da T.)

** Em Portugal, existem cerca de 130 mil casos diagnosticados e por ano surgem aproximadamente 4000 casos novos. Na Europa, morrem cerca de 300 homens por dia devido ao cancro da próstata. Fonte: CETRUC – Centro de Tratamento Urológico de Coimbra, in <http://www.cetruc.pt/CancrodaPróstata/tabid/65/Default.aspx>. (N. da T.)

divididos em dois grupos: um grupo de controlo, ao qual não foram dados quaisquer conselhos relativos a alimentação ou estilo de vida para além do que quer que os seus médicos lhes mandavam fazer, e um grupo com um estilo de vida saudável, ao qual foi receitada uma dieta vegetariana composta sobretudo por fruta, vegetais, cereais integrais e leguminosas, juntamente com outros comportamentos saudáveis. Ao fim de um ano, o PSA – um indicador de crescimento do cancro da próstata no corpo – no sangue do grupo de controlo tendia a aumentar, mas, entre o grupo que seguia a alimentação à base de vegetais, os níveis de PSA tendiam a descer,⁹⁰ o que sugere que os seus tumores da próstata encolheram sem recurso a cirurgia, quimioterapia ou radiação – apenas por comerem e viverem de forma saudável.

DOENÇA DE PARKINSON. Comum entre pugilistas e jogadores da NFL, submetidos a traumatismos cranianos repetidos, a doença de Parkinson, que mata 25 milhares de norte-americanos todos os anos,^{91,} poderá dever-se também a danos cerebrais causados por exposição a poluentes e metais pesados tóxicos que se acumulam na cadeia alimentar. As aves e o peixe têm-se revelado as fontes principais de arsénico; os laticínios, do chumbo; e o peixe e o marisco, incluindo o atum, do mercúrio.⁹² Uma análise de mais de 12 mil amostras de alimentos e rações de 20 países diferentes constatou que os níveis mais elevados de contaminação com os químicos tóxicos bifenilos policlorados (PCB, sigla inglesa) se encontravam em peixe e óleo de peixe, a que se seguiam os ovos, os laticínios e depois outras carnes. Os níveis mais baixos de contaminação

verificaram-se na base da cadeia alimentar, nos vegetais.⁹³ Quem segue uma alimentação à base de vegetais revela níveis sanguíneos significativamente mais baixos de um PCB implicado no aumento do risco do desenvolvimento da doença de Parkinson.⁹⁴

*Espera lá, doutor, poderão estar a pensar alguns leitores mais atentos. Só listou 14. É verdade! O assassino número 15 é afinal a terceira principal causa de morte, responsável por 225 mil mortes por ano nos Estados Unidos.^{95,**} Oh, e não se trata de uma doença.*

São os médicos.

Isso mesmo. Os cuidados médicos são a terceira principal causa de morte. Quer seja morte causada por uma infeção hospitalar,⁹⁶ por uma cirurgia desnecessária, por se receber a medicação errada ou por a medicação certa causar uma reação adversa,⁹⁷ a triste realidade é que podemos ir fazer uma operação de rotina e nunca mais voltar. Apesar de se esforçarem por reduzir erros médicos e a disseminação de infeções, os hospitais continuam a ser locais perigosos.⁹⁸ Sabia que se calcula que fazer uma TAC peitoral inflija o mesmo risco de cancro que fumar 700 cigarros?⁹⁹ Ou que uma em cada 270 mulheres de meia-idade poderá desenvolver cancro devido a uma única angiografia?¹⁰⁰ Ou que, no que concerne a medicamentos para o colesterol, para a tensão arterial e para evitar a coagulação sanguínea, a probabilidade de inclusivamente pacientes de alto risco beneficiarem deles é, por norma, menos de 5 por

* Estima-se que cerca de 20 mil portugueses sofram de doença de Parkinson, com mais de 1800 novos casos registados anualmente e prevendo-se que, com o aumento da longevidade da população, nos próximos 20 anos, a doença venha a afetar cerca de 30 mil portugueses. (*N. da T.*)

** O inquérito do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças de 2012 indica que uma em cada dez pessoas internadas nos hospitais portugueses contraiu uma infeção hospitalar, e contam-se cerca de 50 mil mortes por ano na Europa por infeções associadas aos cuidados de saúde. Fontes: *Público* e Atlas da Saúde, in <https://www.publico.pt/sociedade/noticia/perguntas-e-respostas-sobre-infeccoes-hospitalares1722259> e <http://www.atlasdasaude.pt/publico/content/infecao-associada-aos-cuidados-de-saude> (*N. da T.*)

cento ao longo de um período de cinco anos?¹⁰¹ Tanto médicos como pacientes sobrestimam imenso a capacidade que os medicamentos e as operações têm para fazer frente à morte e à invalidez.

Para mim, a verdadeira tragédia encontra-se em todas as oportunidades perdidas de se ir às verdadeiras causas da doença crónica. O nosso sistema médico moderno é ótimo para tratar ossos partidos e curar infeções, mas falha lamentavelmente na prevenção e debelação das

causas mais comuns de morte. Até o sistema mudar, temos de assumir a responsabilidade pessoal de cuidar da nossa saúde e da da nossa família. Não podemos esperar que a sociedade alcance as descobertas da ciência, pois trata-se de uma questão de vida ou de morte. Escrevi *Como não Morrer* para o ajudar a compreender o papel que os alimentos podem desempenhar na prevenção, suspensão ou debelação das quinze 15 causas de morte. Escrevi agora este livro para o ajudar a concretizar isso mesmo, na sua própria cozinha.

A DÚZIA DIÁRIA

Muitas pessoas têm-me dito que *Como não Morrer* é a bíblia de nutrição que seguem.

Sinto-me honrado por saber de inúmeros leigos que têm partilhado o seu entusiasmo pelo livro *Como não Morrer*, e estudantes tanto do ensino secundário como do universitário – e até professores – têm-me dito que recorreram a ele como fonte para escreverem ensaios e palestras. É verdade que cito milhares de textos científicos, mas a minha intenção não era apenas escrever uma obra de consulta. Queria também criar um guia prático que traduzisse esta montanha de indícios em decisões fáceis de tomar no dia a dia, e foi assim que moldei a segunda parte desse livro. Concentro as minhas recomendações em torno de uma lista de todas as coisas que tento integrar na minha rotina diária e encorajo-o a fazer o mesmo; chamo-lhe a Dúzia Diária.

E, sim: há uma aplicação para isso. A *app* “Dr. Greger’s Daily Dozen” encontra-se disponível para ser descarregada gratuitamente tanto para o sistema Android como para iPhone.* A aplicação especifica os tamanhos das porções e pode ajudá-lo a registar o seu progresso.

Para a minha família, a lista da Dúzia Diária tem servido para que nos lembremos de tornar cada refeição o mais saudável possível. Fiquei muito animado ao saber que outras pessoas também a consideraram útil. Tenho recebido milhares de *emails* de pessoas que me contam,

com grande entusiasmo, em quantos “vistos” já vão nesse dia.

“Como mais vegetais crucíferos do que alguma vez tinha julgado ser possível”, disse-me uma mulher, “e antes nem nunca tinha ouvido a palavra *crucífero*!” Outras pessoas contam-me que as sementes de linhaça moídas passaram a fazer de tal forma parte das suas vidas que, quando viajam, levam um recipiente de sementes de linhaça. Outros dizem-me que nunca tinham cozinhado com especiarias até lerem o meu livro, mas que, agora que o fazem, não só aproveitam os benefícios da curcuma, dos orégãos e de tantas outras, como também acham que as suas refeições sabem melhor do que nunca.

Muita gente transforma a lista num jogo. Para consumir todas as porções que recomendando, é preciso marcar 24 vistos por dia. As pessoas estavam sempre a pedir-me planos de refeições e receitas que as ajudassem a cumprir a Dúzia Diária todos os dias. Adoro saber de todas as formas criativas que os leitores me contaram que inventam para tentar incorporar coisas como leguminosas e verduras ao pequeno-almoço, mas muitos ficam a pensar como hão de comprar, preparar e servi-los. O que queriam, diziam-me, era um livro de receitas.

Por isso, ei-lo: *Como não Morrer – Livro de Receitas*. O objetivo é proporcionar-lhe refeições que sejam deliciosas e nutritivas, para além de, claro está, ajudá-lo a incluir o máximo da Dúzia Diária na sua vida.

Concentrar a alimentação em torno da Dúzia Diária deverá tornar mais fácil manter-se saudável. Lembre-se de que comer é um jogo de soma zero. Quando decidimos comer um alimento, significa que estamos a escolher

* De momento, a aplicação só se encontra disponível em língua inglesa. (N. da T.)

não comer outro. Afinal, há um limite para o que podemos consumir num só dia. Por isso, o que quer que escolhamos tem um custo de oportunidade.

Isto quer dizer que, sempre que levamos algo à boca, perdemos a oportunidade de investir em algo mais saudável. Pense assim: se tivesse 2000 euros no banco para gastar em comida, como quereria usá-los? Preferiria deliciar-se com refeições maravilhosas que lhe permitissem incluir a maioria dos itens da lista da Dúzia Diária? Ou desperdiçá-los em baldes de frango frito e pacotes de *Cheetos*? A mim parece-me que, se pegou neste livro, escolheria a primeira opção. Na verdade, só tem cerca de 2000 calorias para “gastar” por dia, e cada escolha alimentar determina se vai gastá-las em algo que lhe enriqueça a saúde ou a leve à falência.

As receitas deste livro vão dar-lhe a oportunidade de preparar refeições que lhe proporcionarão mais nutrição por caloria. Desde a Salada de Manga, Abacate e Couve-Portuguesa com Tempero de Laranja, Gengibre e Sésamo, à Sopa de Feijão Preto com Quinoa e Couve-Portuguesa, passando por *Portobellos* Recheados com Molho de Cogumelos e Ervas Aromáticas, encontrará receitas que o deixarão com água na boca e um corpo saudável.

NOTA: A Dúzia Diária representa as 12 coisas que tento que façam parte do meu dia, todos os dias. Isto é, qualquer coisa que faça parte das cinco porções de uma bebida saudável ou de pelo menos uma porção de bagas, uma de sementes de linhaça, outra de frutos secos e sementes, e outra de ervas aromáticas e especiarias. No final de cada receita, encontrará uma lista a indicar quais os elementos da Dúzia Diária incluídos.

A Dúzia Diária do Dr. Greger

✓✓✓	LEGUMINOSAS
✓	BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE
✓✓✓	OUTROS FRUTOS
✓	VEGETAIS CRUCÍFEROS
✓✓	VERDURAS
✓✓	OUTROS VEGETAIS
✓	SEMENTES DE LINHAÇA
✓	FRUTOS SECOS E SEMENTES
✓	ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS
✓	CEREAIS INTEGRAIS
✓✓✓✓✓	BEBIDAS
✓	EXERCÍCIO

Esta é a Dúzia Diária e o número de porções que recomendo para cada um. Durante anos, tive esta lista num pequeno quadro de recados no nosso frigorífico. Sinta-se à vontade para cortar esta (ou copiá-la) e fazer o mesmo. Também é útil que a leve consigo quando vai às compras, para que o oriente a fazer as escolhas mais saudáveis. E lembre-se de que o que interessa é fazer o melhor que possa. Há alturas, sobretudo em viagem, em que só consigo atingir um quarto dos meus objetivos. Quando isso acontece, tento simplesmente compensar no dia seguinte. O mesmo se aplica a si: se num dia só conseguir incluir alguns destes alimentos na sua dieta, no dia seguinte dê o seu melhor para incluir mais!

UM

PREPARAÇÕES SIMPLES

Antes de nos atirmos às receitas incríveis que criei para si, queria começar por partilhar dez condimentos que usará em muitas das receitas deste livro. Adoro-os a todos, mas os meus dois preferidos são a Mistura Saborosa de Especiarias, uma mescla de temperos que, para além de acrescentar imenso gosto, não tem sal; e o Molho *Umami*, outro intensificador de sabor que é uma alternativa deliciosa a preparados com molho de soja, como refogados e salteados. Neste capítulo, encontram-se também receitas para que prepare leite de amêndoa e caldo de legumes, uma versão saudável de queijo parmesão para ralar sobre pratos de massa, xarope de tâmaras, glacé balsâmico e molho *ranch*, bem como instruções simples para assar alho.





LEITE DE AMÊNDOA

XAROPE DE TÂMARAS

MISTURA SABOROSA DE ESPECIARIAS

PARMESÃO DE FRUTOS SECOS

MOLHO UMAMI

ALHO ASSADO

CALDO DE LEGUMES

MOLHO RANCH

GLACÉ BALSÂMICO DE TÂMARAS

MOLHO PICANTE SAUDÁVEL

HARISSA

DICAS PARA POUPAR TEMPO A COZINHAR

- Se usar leguminosas secas, cozinhe-as em quantidades grandes e congele parte. Eu costumava usar leguminosas enlatadas até ter descoberto como é fácil prepará-las de raiz, com uma panela de pressão elétrica.
- Em vez de preparar uma ou duas porções de cada vez, faça uma grande panela de um cereal básico ou de um cereal com uma leguminosa que coza rapidamente, como lentilhas. Depois, basta dividir em porções e congelar até querer descongelar, aquecer e consumir.
- Quando seguir receitas de pratos que demoram a cozinhar, como guisados, sopas ou *chilis*, duplique a quantidade. Não só poupará tempo como obterá um sabor ainda mais intenso quando voltar a aquecê-los, já que ficam ainda melhores quando servidos ao fim de uns dias ou depois de terem estado congelados durante algum tempo.
- Faça misturas de condimentos, molhos ou temperos para ter à mão.
- Prepare a dobrar. Por exemplo, ao cortar cebolas, quando estiver a fazer mais do que uma receita, corte o suficiente para tudo o que vai cozinhar. Quando só precisar de meia cebola, corte-a toda e guarde o que não usa no frigorífico, num recipiente hermético.

O SISTEMA DO SEMÁFORO

Em *Como não Morrer*, explico o que chamo “jantar à luz do semáforo”. Trata-se de um sistema que é tão fácil de seguir como obedecer às luzes de um semáforo. Verde é para ir em frente. Os alimentos com Luz Verde, que são vegetais não processados, devem constituir o grosso da nossa dieta. Amarelo é para se ter cuidado. Os alimentos com Luz Amarela incluem produtos processados de origem vegetal e alimentos não processados de origem animal. Vermelho é para parar. Os alimentos com Luz Vermelha são os alimentos ultraprocessados de origem vegetal e os alimentos processados de origem animal. Quanto mais luz verde encontrar, mais depressa chegará ao seu destino de saúde!

LEITE DE AMÊNDOA

PARA CERCA DE 500 ml
DIFICULDADE: *fácil*

Eis uma maneira rápida e fácil de preparar leite de amêndoa integral. Pelo sabor e pela conveniência, eu prefiro leite de soja não açucarado, mas quis aceitar o desafio de criar receitas que só contivessem ingredientes com Luz Verde. Esta versão não fornece o cálcio, a vitamina D e a vitamina B12 com que os leites de amêndoa comerciais são fortificados, mas evita o sal adicionado e os espessantes de segurança duvidosa, como a carragenina. Opte por manteiga de amêndoa crua em vez de torrada para diminuir a exposição a subprodutos da glicação avançada. (Ver pág. 132.)

2 c. de sopa de manteiga de amêndoa crua
500 ml de água

Junte a manteiga de amêndoa e a água numa liquidificadora e bata até obter uma mistura homogênea. Transfira o leite para uma garrafa ou um frasco de vidro com uma tampa que vede bem e refrigere até querer servir. Agite bem antes de usar.

XAROPE DE TÂMARAS

PARA CERCA DE *375 ml*
DIFICULDADE: *fácil*

É um pouco difícil encontrar adoçantes com Luz Verde. O açúcar de tâmaras, que consiste apenas em tâmaras secas e reduzidas a pó, pode ser usado como um açúcar integral e granulado, enquanto o melado é uma boa escolha como adoçante líquido saudável, embora tenha um sabor forte, por vezes em demasia. Criámos este xarope caseiro de tâmaras que esperamos que lhe agrade tanto quanto a nós.

175 g de tâmaras descaroçadas

250 ml de água a ferver

**1 c. de chá de limão descascado liquidificado
(ver caixa lateral)**

Misture as tâmaras e a água a ferver numa tigela resistente ao calor e deixe repousar durante uma hora para que amoleçam. Transfira as tâmaras e a água para uma liquidificadora. Junte o limão e bata até obter uma mistura homogênea. Num frasco de vidro ou outro recipiente hermético com uma tampa que vede bem, guarde o xarope no frigorífico, onde se conservará durante 2 a 3 semanas.

USAR LIMÕES E LIMAS INTEIROS LIQUIDIFICADOS

Em vez de cozinhar com sumo de limão ou de lima, use o fruto inteiro liquidificado, para obter mais benefícios nutricionais. Quando usa apenas o sumo, perde a fibra e toda a nutrição que lhe estava associada. Eis uma ótima forma de ganhar tempo quando cozinha com limão ou lima liquidificados. Descasque e liquidifique um limão inteiro e depois congele-o em porções de 1 colher de chá – um pequeno tabuleiro de cubos de gelo é perfeito para isto. Depois, basta tirar um cubo do congelador quando precisar!

MISTURA SABOROSA DE ESPECIARIAS

PARA CERCA DE *125 g*
DIFICULDADE: *fácil*

Tenho sempre este condimento à mão para acrescentar sabor aos pratos. Uso-o em vez de sal.

-
- 2 c. de sopa de levedura nutricional*
 - 1 c. de sopa de cebola em pó
 - 1 c. de sopa de salsa seca
 - 1 c. de sopa de manjerição seco
 - 2 c. de sopa de tomilho seco
 - 2 c. de sopa de alho em pó
 - 2 c. de sopa de mostarda seca (pó de mostarda)
 - 2 c. de sopa de paprica
 - ½ c. de chá de curcuma em pó
 - ½ c. de chá de sementes de aipo

Junte todos os ingredientes num moinho para especiarias ou num robô de cozinha para os misturar bem e reduzir as ervas e as especiarias secas a pó. Transfira a mistura para um recipiente com uma tampa que vede bem. Guarde num local fresco e seco.

PARMESÃO DE FRUTOS SECOS

PARA CERCA DE *375 g*
DIFICULDADE: *fácil*

Para um sabor a queijo, use-o sobre massas, pratos de cereais, saladas e petiscos como pipocas ou tiras estaladiças de couve.

-
- 70 g de amêndoas
 - 70 g de castanhas-do-pará
 - 30 g de levedura nutricional
 - 2 c. de chá da Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

Misture todos os ingredientes num robô de cozinha e pique até os frutos secos estarem finamente moídos. Transfira para um recipiente com tampa e guarde no frigorífico.

VARIAÇÃO: Substitua as amêndoas ou as castanhas-do-pará por outros frutos secos.

* Recomendo que quem padeça de doença de Crohn ou de hidrosadenite supurativa evite levedura nutricional.

MOLHO UMAMI

PARA CERCA DE *300 ml*
DIFICULDADE: *fácil*

Use este molho em salteados ou refogados para intensificar o sabor sem acrescentar o sal do molho de soja. O *umami* é um dos cinco sentidos básicos do gosto, embora muitas pessoas só agora comecem a ouvir falar dele. A palavra foi inventada por um químico japonês chamado Kikunae Ikeda, a partir da palavra *umai*, que quer dizer “delicioso”, e *mi*, que quer dizer “sabor”. Um nome perfeito, já que é um sabor delicioso!

250 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30)

1 c. de chá de alho picado

1 c. de chá de gengibre fresco

1 c. de sopa de melão

1 ½ c. de chá de Xarope de Tâmaras
(pág. 27) ou de açúcar de tâmaras

½ c. de chá de pasta de tomate

½ c. de chá de pimenta-preta moída

1 ½ c. de chá de pasta de miso
branco misturada com 2 c. de sopa
de água

2 c. de chá de limão descascado
liquidificado (pág. 27)

1 c. de sopa de vinagre de arroz*

Aqueça o caldo num pequeno tacho em lume médio. Acrescente o alho e o gengibre e deixe apurar durante 3 minutos. Junte o melão, o Xarope de Tâmaras, a pasta de tomate e a pimenta-preta e deixe levantar fervura. Reduza o lume ao mínimo para cozinhar durante 1 minuto. Retire do lume e depois misture o miso com água, o limão liquidificado e o vinagre de arroz. Prove e ajuste os temperos, se necessário. Deixe o molho arrefecer antes de o transferir para um frasco ou uma garrafa com uma tampa hermética. Também poderá verter o molho para um tabuleiro de cubos de gelo, para congelar porções individuais.

* O vinagre é um condimento honorário com Luz Verde devido aos benefícios do ácido acético para a saúde.

ALHO ASSADO

PARA CERCA DE 3 C. DE SOPA

(POR CABEÇA DE ALHO)

DIFICULDADE: *fácil*

Fácil de preparar, o alho assado acrescenta imenso sabor a receitas e também é ótimo para barrar em tostas e sanduíches.

1 cabeça de alho inteira, ou mais

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Use uma faca afiada para cortar cerca de 0,8 cm do cimo da cabeça de alho, de maneira a expor a parte de cima dos dentes de alho. Embrulhe a cabeça de alho em papel manteiga ou coloque-o num pequeno recipiente coberto, com a parte cortada virada para cima, e leve ao forno. Se assar mais do que uma cabeça de alho, disponha-as num recipiente coberto com a parte cortada virada para cima, ou coloque cada cabeça no espaço individual de um tabuleiro para queques e tape-o com um tabuleiro de ir ao forno virado ao contrário. Cozinhe durante 35 a 45 minutos, ou até os dentes de alho estarem moles e dourados. Retire do forno e destape para que arrefeça. Quando o alho tiver arrefecido o suficiente para ser manuseado, esprema delicadamente cada dente para uma tigela pequena, fazendo o alho amolecido e assado sair da casca fina. (Se não estiver muito mole e dourado, precisará de ser embrulhado ou coberto de novo e de voltar ao forno por mais uns minutos). Desfrute do alho assado de imediato ou guarde-o no frigorífico, num jarro ou noutro recipiente hermético.

CALDO DE LEGUMES

PARA CERCA DE 1,5 l

DIFICULDADE: *fácil*

Use-o em qualquer receita que requeira caldo de legumes sem sal.

-
- 1 cebola média, picada grosseiramente
 - 1 cenoura, cortada em pedaços de 2,5 cm
 - 2 talos de aipo, picados grosseiramente
 - 3 dentes de alho, esmagados
 - 2 cogumelos secos
 - 10 g de salsa, picada grosseiramente
 - ½ c. de chá de pimenta-preta moída
 - 2 c. de sopa de pasta de miso branco
- Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

Numa panela grande, aqueça 250 ml de água em lume médio. Junte a cebola, a cenoura, o aipo e o alho, e deixe cozinhar durante 5 minutos. Acrescente os cogumelos, a salsa e a pimenta-preta. Adicione 1,75 l de água e deixe levantar fervura. Reduza o lume ao mínimo e deixe cozer uma hora e meia. Depois de arrefecer um pouco, transfira para uma liquidificadora e bata até obter uma mistura homogénea. Devolva o caldo liquidificado à panela, reservando cerca de 150 ml numa tigela pequena para misturar a pasta de miso, mexendo bem antes de a juntar ao resto. Tempere com Mistura Saborosa de Especiarias. Deixe arrefecer à temperatura ambiente; depois divida o caldo em recipientes herméticos e guarde no frigorífico, onde durará até 5 dias, ou no congelador, onde poderá ficar até 3 meses.

NOTA: Caso não tenha tempo de preparar um caldo de legumes caseiro, pode comprar caldo de legumes sem sal ou cubos de caldo de legumes sem sal, disponíveis em lojas de produtos biológicos ou *online*.

ALHO

Segundo pesquisa efetuada pela Universidade de Cornell, o alho é o alimento que mais suprime o crescimento de células *in vitro* de cancro cerebral, cancro do pulmão, cancro pancreático, cancro da próstata e cancro do estômago.¹⁰²

MISO: SOJA VS. SÓDIO

Espere lá, então o miso não tem um nível muito alto de sódio? Uma única tigela de sopa de miso pode conter metade do limite diário recomendado pela Associação Norte-Americana do Coração, razão pela qual eu costumava evitá-la de forma tão instintiva sempre que a via num menu. Porém, quando me pus a investigar, fiquei surpreendido com o que descobri. Há duas razões principais para evitarmos o sal: o cancro do estômago e a hipertensão. Acontece que, afinal, no caso do miso, os benefícios anticancerígenos e anti-hipertensivos da soja poderão bastar para contrabalançar os efeitos negativos do sal.

MOLHO RANCH

PARA CERCA DE 375 ml
DIFICULDADE: *fácil*

Cremoso e cheio de sabor, este molho não é só para saladas. Sirva-o a acompanhar as “Asas” de Couve-Flor (pág. 207), vegetais crus ou qualquer outra coisa que queira tornar mais interessante.

75 g de cajus crus, demolhados durante 3 horas e escoados

2 dentes de Alho Assado (pág. 30)

125 ml de Leite de Amêndoa (pág. 26)

2 c. de sopa de vinagre de arroz

2 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)

1 c. de sopa de cebola roxa picada

2 c. de sopa de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

1 c. de chá de pasta de miso branco

¾ de c. de chá de açúcar de tâmaras

1 c. de sopa de salsa fresca picada

1 c. de chá de funcho fresco picado, ou ½ c. de chá de funcho seco

Numa liquidificadora, misture todos os ingredientes à exceção da salsa e do funcho e bata até obter uma mistura homogênea. Passe o molho para uma tigela e misture a salsa e o funcho. Prove e ajuste os temperos, se necessário. (O sabor intensificar-se-á à medida que a mistura repousa.) Tape e leve ao frigorífico durante pelo menos uma hora, para que os sabores se desenvolvam. Mexa ou agite antes de servir.

GLACÉ BALSÂMICO DE TÂMARAS

PARA CERCA DE *250 ml*
DIFICULDADE: *fácil*

Use este molho em Batatas-Doce
Recheadas (pág. 200), nos seus pratos
preferidos de legumes assados ou cereais,
sobre saladas e até sobre fruta, como
melancia ou morangos.

90 g de tâmaras descaroçadas
200 ml de água morna
125 ml de vinagre balsâmico

Amoleça as tâmaras demolhando-as em água
morna durante 10 minutos. Numa liquidifica-
dora, bata as tâmaras e a água com o vinagre
balsâmico até obter uma mistura homogênea.

Transfira a mistura para um tacho pequeno e
deixe levantar fervura; depois reduza o lume ao
mínimo. Deixe cozinhar em lume brando até o
glacé se reduzir e espessar, mexendo com fre-
quência.

TÂMARAS

Quando era pequeno, eu não gostava de
tâmaras. Achava que tinham um sabor seco
e algo ceroso. Mas depois descobri que
havia variedades suaves, carnudas e húmidas
que não sabiam às poeirentas da minha
infância. As tâmaras Barhi – as minhas
preferidas – são húmidas e pegajosas mas,
congeladas, adquirem o sabor e a textura
de um caramelo. Também são saudáveis:
um estudo de 2009 constatou que comer
quatro a cinco tâmaras secas por dia pode
aumentar a capacidade antioxidante da
corrente sanguínea, ao mesmo tempo
que diminui os níveis de triglicérides.¹⁰³

MOLHO PICANTE SAUDÁVEL

PARA CERCA DE *500 ml*
DIFICULDADE: *fácil*

A maioria dos molhos picantes engarrafados
contém demasiado sódio. A boa notícia é
que é fácil fazê-lo em casa – e o sal pode
ficar de fora!

**340 g de malaguetas frescas (de uma ou
mais variedades), sem haste, cortadas na
longitudinal, sem sementes e picadas**
75 g de cebola picada
1 c. de sopa de alho picado
125 a 250 ml de vinagre de sidra de maçã

Numa panela, junte as malaguetas, a cebola,
o alho e 60 ml de água. Cozinhe, mexendo,
durante 2 a 3 minutos. Reduza o lume a médio-
-alto, junte 450 ml de água e deixe cozinhar
durante 15 a 20 minutos, ou até as malaguetas
estarem muito macias. Vá mexendo de vez em
quando. Retire do lume e deixe arrefecer à tem-
peratura ambiente.

Transfira a mistura de malaguetas para um robô
de cozinha e pique até obter uma pasta muito
suave. Junte 125 ml do vinagre e misture bem.
Prove o molho e junte mais vinagre, se desejar.
Transfira o molho picante para um frasco ou
uma garrafa de vidro e tape com uma tampa
hermética. Guarde no frigorífico, onde poderá
manter-se durante até 6 meses.

NOTA: Não se esqueça de usar luvas de borra-
cha quando mexer em malaguetas picantes e
não toque nos olhos.

HARISSA

PARA CERCA DE *375 ml*
DIFICULDADE: *fácil*

A *harissa* é uma pasta aromática e picante usada com frequência na cozinha do norte de África e do Médio Oriente. Costuma ser feita com malaguetas picantes, alho, azeite e especiarias como sementes de alcaravia, coentros, cominhos e açafraão – mas os ingredientes variam consoante a preferência. A *harissa* é considerada o condimento nacional da Tunísia, onde é usada na maioria dos pratos. Em muitos mercados dos Estados Unidos, é possível encontrar versões pouco saudáveis, motivo pelo qual incluí aqui uma receita de que poderá desfrutar.

60 g de malaguetas vermelhas, sem sementes e cortadas em pedaços pequenos, ou a gosto

1 c. de sopa de sementes de coentros

2 c. de chá de sementes de alcaravia

1 c. de chá de sementes de cominhos

2 pimentos vermelhos assados (ver acima, ou de compra)

3 dentes de alho, picados

1 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de chá de pasta de miso branco

Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

ASSAR PIMENTOS VERMELHOS

Asse pimentos colocando-os diretamente sobre um bico de gás, com o auxílio de pinças, até a pele enegrecer de todos os lados. Também pode assá-los debaixo de uma grelha, virando-os até toda a pele ficar preta. Coloque os pimentos enegrecidos numa taça e tape-a bem. Deixe repousar durante 10 minutos, ou até terem arrefecido o suficiente para lhes poder tocar. Depois retire a pele negra e as sementes e avance com a receita. Se prefere não assar os pimentos em casa, há frascos de pimentos assados à venda no supermercado.

Coloque as malaguetas secas numa tigela resistente ao calor e cubra de água a ferver. Reserve durante 30 minutos; depois escorra.

Numa frigideira pequena, torre as sementes de coentros, de alcaravia e de cominhos em lume brando até ficarem fragrantos, uns 30 segundos. Transfira para um robô de cozinha e junte as malaguetas escorridas, os pimentos vermelhos assados, o alho, a levedura nutricional, o miso e a Mistura Saborosa de Especiarias, a gosto. Pique até obter uma mistura homogênea. Junte até 60 ml de água, se necessário, para obter um molho suave e espesso.



DOIS

PEQUENO- -ALMOÇO

Este capítulo disponibiliza várias formas de começar o dia com o pé direito – mesmo naqueles dias em que acordamos mal-humorados. Eu gosto de incluir cereais integrais na minha rotina matinal, seja com papas de aveia (com frutos do bosque ou chocolate) ou com Taças de Cereais Matinais. Quando tomo o pequeno-almoço em família, entre os nossos favoritos contam-se Fatias Douradas com Calda de Frutos do Bosque, o *Burrito* de Pequeno-Almoço no Forno e o Salteado de Batata-Doce. (Se procura batidos, vai encontrá-los no capítulo das Bebidas, que começa na pág. 228.)



AVEIA DE VERÃO

BOLINHAS DE SUPERALIMENTOS
PARA O PEQUENO-ALMOÇO

FATIAS DOURADAS COM CALDA DE FRUTOS
DO BOSQUE

PERADA QUENTE

PAPAS DE AVEIA DE CHOCOLATE

TAÇAS DE CEREAIS MATINAIS

BURRITO DE PEQUENO-ALMOÇO NO FORNO

SALTEADO DE BATATA-DOCE

AVEIA DE VERÃO

PARA 2 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Há quem considere as papas de aveia um cereal quente perfeito para quando as folhas começam a cair ou quando já há neve, mas eu adoro-as durante o ano inteiro. Lá em casa, chamamos Aveia de Verão a esta versão porque é uma forma fresca e refrescante de desfrutar de papas de aveia mesmo quando faz um calor abrasador. Prepare-as na noite anterior e sirva esta delícia em frascos para obter um pequeno-almoço rápido e fácil.

250 g de flocos de aveia integrais

1 c. de sopa de sementes de chia

1 c. de sopa de sementes de linhaça

½ c. de chá de canela em pó

450 ml de Leite de Amêndoa
(pág. 26)

2 c. de sopa de Xarope de Tâmaras
(pág. 27)

**1 pedaço de vagem de baunilha com
5 a 7 cm de comprimento, cortado
ao meio e raspado**
(ou 1 c. de chá de essência de
baunilha)

70 g de mirtilos ou morangos
(frescos ou congelados)

Deite todos os ingredientes numa taça de tamanho médio e mexa para os misturar. Distribua por dois jarros de meio litro com tampas herméticas ou por duas tigelas, tapando-as bem. Deixe no frigorífico durante a noite e retire a vagem de baunilha antes de servir.

OTIMIZAR A MANHÃ

Quer começar o dia com um pequeno-almoço que dê direito a 5 vistos na lista? Junte bagas e frutos do bosque, sementes de linhaça, frutos secos e especiarias às suas papas de aveia. E que tal um batido com seis vistos? Crie uma bebida que lhe saciará a sede batendo frutos do bosque e outros frutas, verduras, sementes de linhaça e especiarias. (Ver págs. 224 e 230.)

Alimentos da Dúzia Diária

X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X OUTROS FRUTOS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X CEREAIS INTEGRAIS





BOLINHAS DE SUPERALIMENTOS PARA O PEQUENO-ALMOÇO

PARA 24 BOLINHAS (DE 2,5 CM) (4 A 6 DOSES) • DIFICULDADE: *fácil*

Mantenha estas bolinhas deliciosas no frigorífico para ter à mão um pequeno-almoço rápido ou algo que petiscar depois de fazer exercício.

135 g de tâmaras descaroçadas, demolhadas em água quente durante 20 minutos e escorridas

90 g de nozes, nozes-pecãs ou cajus crus

90 g de arandos, alperces, rodela de maçã ou outra fruta seca, cortada se necessário

15 g de sementes de girassol

2 c. de sopa de bagas de góji ou de uvas-espim

2 c. de sopa de sementes de chia ou sementes de cânhamo sem casca

2 c. de sopa de sementes de linhaça moídas

1 pedaço de vagem de baunilha, com 2,5 a 3,5 cm de comprimento, aberto e raspado (ou ½ c. de chá de essência de baunilha)

¼ de c. de chá de canela em pó

Num robô de cozinha, junte as tâmaras escorridas com os frutos secos e pique até os frutos secos ficarem moídos e incorporados nas tâmaras. Acrescente os restantes ingredientes e pique até que estejam bem combinados. A mistura deve ser muito pegajosa. Se lhe parecer demasiado seca para se manter unida, junte um pouco de água, 1 colher de sopa de cada vez. Se estiver demasiado húmida, adicione um pouco mais de sementes de linhaça ou uns flocos de aveia.

Deite 1 colher de sopa bem cheia da mistura na palma da mão e forme uma bola com cerca de 2,5 cm de diâmetro. Transfira para um prato. Repita com toda a mistura. Cubra o prato com papel de alumínio ou papel manteiga e refrigere durante 4 horas antes de consumir. Guarde no frigorífico.

SEMENTES DE LINHAÇA

Segundo um estudo impressionante, as sementes de linhaça “induziram uma das diminuições mais potentes da tensão arterial alguma vez conseguida através de uma intervenção dietética”.¹⁰⁴ Comer apenas umas colheres de sopa por dia parece ser mais eficaz para baixar a tensão arterial do que adotar um programa de exercício de resistência aeróbica¹⁰⁵ (não que não deva fazer as duas coisas!). Outro estudo constatou que polvilhar as refeições com umas colheradas de sementes de linhaça moídas pode reduzir o risco de cancro da mama.¹⁰⁶

Alimentos da Dúzia Diária

X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X OUTROS FRUTOS X SEMENTES DE LINHAÇA X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

FATIAS DOURADAS COM CALDA DE FRUTOS DO BOSQUE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

A curcuma aquece e dá uma cor dourada a este pequeno-almoço de festa que inclui seis alimentos da Dúzia Diária.

CALDA DE FRUTOS DO BOSQUE

100 g de frutos do bosque frescos ou congelados

1 a 2 c. de sopa de Xarope de Tâmaras (pág. 27)

FATIAS DOURADAS

450 ml de Leite de Amêndoa (pág. 26)

2 c. de sopa de sementes de linhaça moídas misturadas com 60 ml de água morna

1 c. de sopa de açúcar de tâmaras

1 pedaço de vagem de baunilha, com 2,5 a 3,5 cm de comprimento, aberto e raspado (ou ½ c. de chá de essência de baunilha)

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

¼ de c. de chá de canela em pó

8 fatias de pão 100% integral sem sal

CALDA DE FRUTOS DO BOSQUE: Misture os frutos do bosque e o Xarope de Tâmaras numa liquidificadora e bata até obter uma mistura homogênea. Transfira para um pequeno jarro ou para uma tigela e reserve.

FATIAS DOURADAS: Numa liquidificadora, misture o Leite de Amêndoa, a linhaça com a água, o açúcar de tâmaras, a baunilha, a curcuma e a canela. Bata até obter uma mistura homogênea. Transfira o preparado para uma tigela pouco funda. Aqueça uma frigideira ou grelha antiaderente em lume médio-alto. Vá mergulhando as fatias de pão no preparado, molhando os dois lados, e coloque-as na frigideira quente, deixando cozinhar até ficarem douradas dos dois lados, virando uma vez. Deixe as fatias douradas cozinhadas no forno (ligado na temperatura mais baixa) enquanto acaba de cozinhar as outras. Quando estiver pronto a servir, disponha as fatias douradas em pratos e regue com o xarope de frutos do bosque.

Alimentos da Dúzia Diária

X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X OUTROS FRUTOS X SEMENTES DE LINHAÇA
X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS



PERADA QUENTE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Uma deliciosa sobremesa ou petisco que também fica incrível com papas de aveia, fatias douradas ou panquecas.

2 c. de sopa de açúcar de tâmaras

2 c. de chá de limão descascado
liquidificado (pág. 27)

2 c. de chá de passas

1 pedaço de vagem de baunilha,
com 2,5 a 3,5 cm de comprimento,
aberto e raspado (ou ½ c. de chá
de essência de baunilha)

1 c. de chá de canela em pó

¼ de c. de chá de gengibre em pó

¼ de c. de chá de noz-moscada
em pó

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma
fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá
de curcuma em pó)

4 a 5 peras William maduras,
descaroçadas e cortadas em
pedaços

Numa panela, junte 125 ml de água a todos os ingredientes, exceto as peras, e mexa. Depois de misturar bem, acrescente os pedaços de pera e deixe cozer em lume brando até as peras estarem macias e o molho se reduzir, entre 15 a 20 minutos. Sirva quente.

VARIAÇÃO: Use maçãs, pêssegos ou ameixas aos pedaços, em vez de peras.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





PAPAS DE AVEIA DE CHOCOLATE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Puxe pela criatividade nesta receita! Combine e varie as suas guarnições preferidas, como bagas e frutos do bosque frescos ou outros frutos, frutos secos ou colheradas de manteiga de amêndoa ou amendoim.

150 g de flocos de aveia integrais

3 a 4 c. de sopa de cacau em pó

½ c. de chá de canela em pó

2 c. de sopa de figos secos
cortados, bagas de góji
ou uvas-espim

1 c. de sopa de sementes
de linhaça moídas

1 c. de sopa de sementes
de abóbora

2 c. de sopa de passas (opcional)

2 c. de sopa de Xarope de Tâmaras
(pág. 27)

Numa panela, ferva 750 ml de água e depois junte a aveia, o cacau e a canela. Reduza o lume ao mínimo, acrescente os figos, tape e deixe cozinhar durante 5 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do lume. Misture as sementes de linhaça e de abóbora. Tape e deixe repousar durante 2 minutos. Para servir, deite as papas de aveia em tigelas e guarneça com passas (se usar) e Xarope de Tâmaras.

Alimentos da Diária Diária

X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X OUTROS FRUTOS X SEMENTES DE LINHAÇA

X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS

TAÇAS DE CEREAIS MATINAIS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Sobras de cereais cozinhados constituem uma excelente forma de começar o dia – e, para além do mais, rápida! Se não lhe tiverem sobrado cereais, prepare um tacho dos seus preferidos no dia anterior para ter algo bom já começado pela manhã.

450 g de cereais integrais cozinhados (arroz integral, quinoa, freekeh ou aveia)

45 g de feijão branco cozinhado, esmagado

500 ml de Leite de Amêndoa (pág. 26)

3 c. de sopa de sementes de linhaça moídas

1 pedaço de 2,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou 1 c. de chá de curcuma em pó)

1 c. de chá de gengibre em pó (opcional)

100 g de frutos do bosque frescos ou descongelados

1 banana madura, descascada e cortada às rodelas

4 c. de sopa de Xarope de Tâmaras (pág. 27) (opcional)

Numa tigela que possa ir ao micro-ondas, misture os cereais cozinhados, o feijão, o Leite de Amêndoa, as sementes de linhaça, a curcuma e o gengibre (se usar). Mexa bem. Leve ao micro-ondas durante 2 a 3 minutos, ou até estar quente, mas não em demasia. Divida a mistura por quatro taças. Guarneça cada uma com 25 g de frutos do bosque e ¼ da banana às rodelas. Deite 1 colher de sopa de Xarope de Tâmaras por cima, se desejar.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X OUTROS FRUTOS X SEMENTES DE LINHAÇA
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS



BURRITO DE PEQUENO-ALMOÇO NO FORNO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

Batatas-doces assadas são um dos meus alimentos preferidos – sejam simples, picantes e temperadas, ou incluídas num prato como este.

75 g de cebola roxa, cortada

1 pimento vermelho ou cor de laranja, finamente cortado

1350 g de espinafres, acelgas vermelhas ou couve-portuguesa roxa, cortados

1 c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

1 c. de chá de piri-piri em pó

½ c. de chá de cominhos em pó

½ c. de chá de orégãos em pó

500 ml de *Salsa de Verão* (pág. 65) ou do seu molho preferido sem sal

400 g ou 1 lata pequena de feijão preto cozido sem sal, escorrido e enxaguado

1 batata-doce assada, esmagada

2 c. de sopa de coentros frescos, picados

2 c. de sopa de levedura nutricional

4 tortilhas integrais sem sal

60 g de sementes de abóbora, picadas grosseiramente

1 abacate Hass, cortado (opcional)

1 *jalapeño* fresco, cortado (opcional)

Pré-aqueça o forno a 175 °C.

Misture a cebola e o pimento numa panela grande com 60 ml de água e deixe cozer durante 5 minutos em lume médio, até amolecerem. Junte as verduras, mexendo até que murchem e a água se evapore. Adicione a Mistura Saborosa de Especiarias, o piri-piri, os cominhos, os orégãos e 60 ml da *Salsa de Verão*. Mexa para misturar todos os ingredientes e retire do lume.

Esmague o feijão preto numa tigela grande. Junte-lhe a mistura de vegetais e mexa bem.

Noutra tigela, misture a batata-doce assada esmagada, os coentros, a levedura nutricional e 60 ml do molho.

Deite 200 ml do molho numa assadeira com 23 x 33 cm, espalhando-o uniformemente para cobrir o fundo. Reserve.

Coloque ¼ da mistura de batata-doce no centro de cada tortilha. Cubra com ¼ da mistura de feijão. Enrole as tortilhas e disponha-as, com a junção voltada para baixo, na assadeira preparada. Verta o resto do molho sobre os *burritos*. Polvilhe com as sementes de abóbora. Tape e leve ao forno durante 20 a 30 minutos, ou até estarem quentes. Sirva bem quente, guarnecido com abacate cortado e *jalapeño* picado, se desejar.

Alimentos da Dízia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X FRUTOS SECOS E SEMENTES

X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS





SALTEADO DE BATATA-DOCE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Embora tenha incluído esta receita no capítulo do Pequeno-Almoço, este prato é um sucesso independentemente da hora do dia a que seja servido. Prepare a Mistura Saborosa de Especiarias e o Molho *Umami* de antemão para reduzir consideravelmente o tempo que este prato leva a ficar pronto. Falemos de picante. Eu adoro comidas picantes, mas sei que há quem não as aprecie, por isso, se esse for o seu caso, sinta-se à vontade para omitir a pimenta-de-caiena. Por outro lado, se quiser um sabor ainda mais potente, não tenha receio de acompanhar este prato com Molho Picante Saudável (pág. 32).

1 batata-doce média, descascada e cortada

650 g de couve-flor, cortada

1 cebola roxa pequena, cortada

1 pimento vermelho, cortado

250 g de cogumelos, grosseiramente cortados

400 g ou 1 lata pequena de feijão preto ou encarnado cozido sem sal, escorrido e enxaguado

2 a 3 c. de sopa de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

¼ de c. de chá de pimenta-de-caiena ou piripíri, ou a gosto

3 a 4 c. de sopa de Molho *Umami* (pág. 29)

Pré-aqueça o forno a 200 °C e cubra uma assadeira com uma proteção de silicone ou papel manteiga. Espalhe a batata-doce na assadeira preparada e leve ao forno durante 10 minutos; depois junte a couve-flor. Deixe assar até a batata-doce e a couve-flor estarem tenras, cerca de 20 minutos. Retire do forno e reserve.

Leve 2 colheres de sopa de água a aquecer numa panela grande em lume médio. Junte a cebola, tape e deixe cozer até amolecer, uns 5 minutos. Acrescente o pimento e os cogumelos e cozinhe, destapado, mexendo até tudo ficar tenro, durante cerca de 5 minutos. Junte o feijão, a Mistura Saborosa de Especiarias, a pimenta-de-caiena e os vegetais assados, cozinhando até tudo estar quente, cerca de mais 5 minutos. Esmague ligeiramente os ingredientes com uma espátula, se desejar. Tempere com o Molho *Umami* e sirva bem quente.

VARIAÇÃO: Prepare um prato diferente recorrendo a outros vegetais. Em vez de couve-flor, que tal experimentar curgete ou outro legume que lhe agrade?

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VEGETAIS CRUCÍFEROS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



PATÉ DE ALCACHOFRAS COM ESPINAFRES

HÚMUS ALIMADO

TOSTAS DE TRÊS SEMENTES

PATÉ DE SEMENTES DE ABÓBORA

PATÉ DE FEIJÃO-FRADE E PIMENTOS
VERMELHOS ASSADOS

GUACAMOLE COM FEIJÃO EDAMAME

SALSA DE VERÃO

TIRAS ESTALADIÇAS DE COUVE

GRÃO-DE-BICO ASSADO E FUMADO

TRÊS

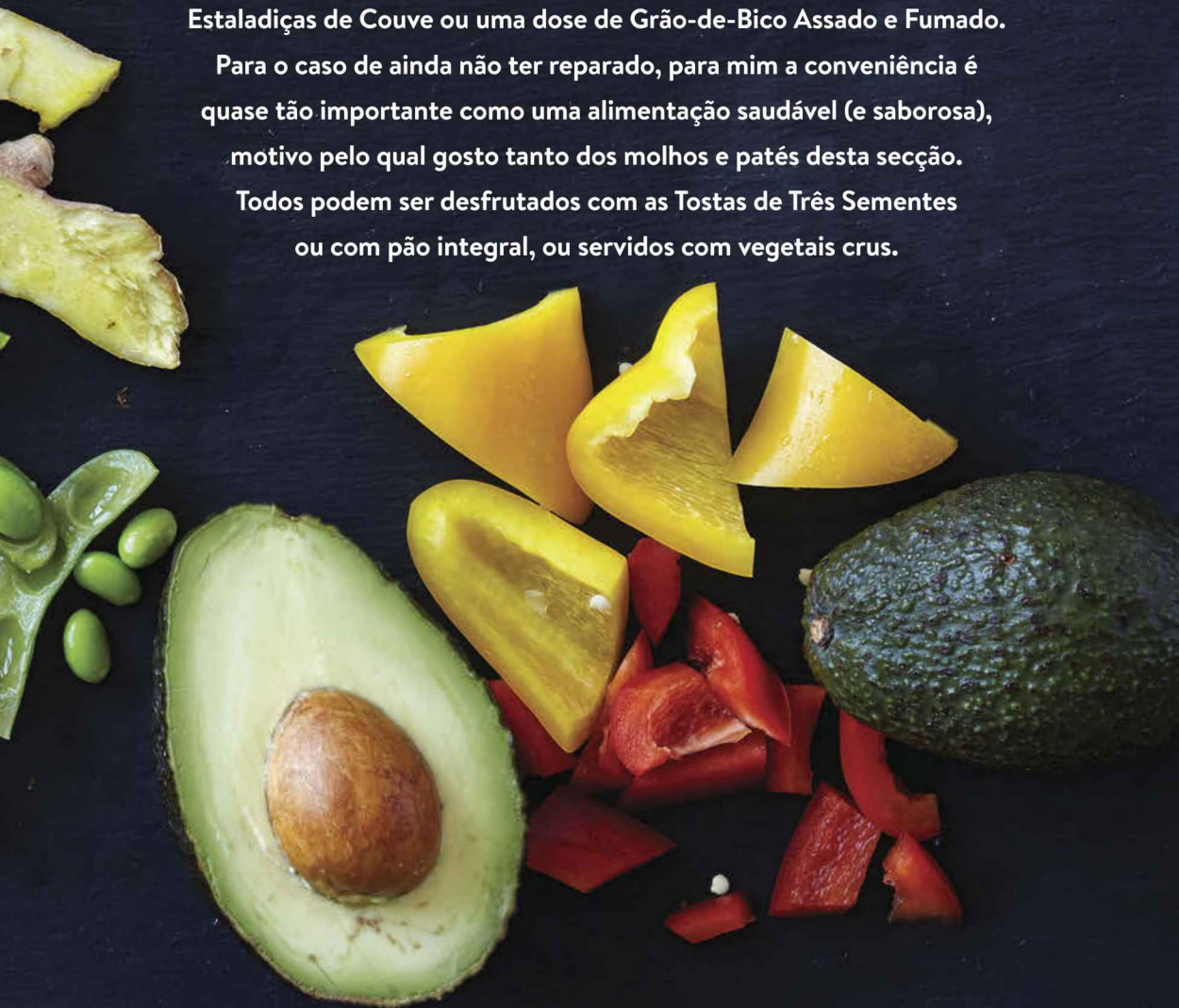
PETISCOS, MOLHOS E PATÉS

Neste capítulo, encontram-se algumas das minhas receitas favoritas de todos os tempos, para quando começo a sentir alguma fome e quero um almoço ligeiro ou algo para petiscar entre refeições.

Quando ando na estrada (ou no ar), é costume levar umas Tiras Estaladiças de Couve ou uma dose de Grão-de-Bico Assado e Fumado.

Para o caso de ainda não ter reparado, para mim a conveniência é quase tão importante como uma alimentação saudável (e saborosa), motivo pelo qual gosto tanto dos molhos e patés desta secção.

Todos podem ser desfrutados com as Tostas de Três Sementes ou com pão integral, ou servidos com vegetais crus.



PATÉ DE ALCACHOFRAS COM ESPINAFRES

PARA 6 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

As alcachofras têm um teor incrivelmente elevado de antioxidantes. Acho demasiado trabalhoso cozinhá-las de raiz, pelo que é frequente incluir corações de alcachofra na minha lista de compras. Ficam bem misturadas com imensas coisas, incluindo espinafres.

250 a 280 g de espinafres frescos ou descongelados, cozinhados e arrefecidos

60 g de feijão branco cozido, escorrido e enxaguado

2 c. de sopa de levedura nutricional

2 c. de sopa de cebolinho picado

1 dente de alho, picado

2 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)

2 c. de chá de pasta de miso branco

¼ de c. de chá de pimenta-preta moída

Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

1 frasco de 250 g de corações de alcachofra, escorridos, cozidos e arrefecidos

Tostas de Três Sementes (pág. 58), *crostini* ou tostas integrais, ou vegetais crus, para servir

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Esprema os espinafres arrefecidos para lhes retirar o excesso de água e reserve. Num robô de cozinha, misture 2 colheres de sopa de água com o feijão branco, a levedura nutricional, o cebolinho, o alho, o limão, a pasta de miso, a pimenta-preta e Mistura Saborosa de Especiarias q.b., e pique até obter uma mistura homogênea. Para uma textura mais cremosa, acrescente um pouco mais de água, 1 colher de sopa de cada vez. Junte as alcachofras e pique até se desfazerem. Adicione os espinafres e pique, misturando bem. Transfira para uma assadeira e leve ao forno até ficar quente, 12 a 15 minutos. Sirva com tostas ou *crostini* ou como paté para acompanhar vegetais crus.

VARIAÇÃO: Dilua com um pouco de Leite de Amêndoa (pág. 26) ou Caldo de Legumes (pág. 30) e use como molho para massa.

UM EXPLORADOR CULINÁRIO

Expanda os seus horizontes culinários para lá das muitas formas como já costumamos desfrutar de molhos e patés. Porque não incluir um (ou mais) num *wraps* de folhas de couve? Apetece-lhe massa? Dilua o seu paté preferido com Leite de Amêndoa (pág. 26) ou Caldo de Legumes (pág. 30) e misture-o numa massa integral depois de a cozinhar. Até pode juntar um molho ou um paté com cereais e usar essa mistura como recheio de pimentos e outros vegetais. O céu é o limite, no que diz respeito a arranjar maneiras diferentes de incorporar estas receitas nos seus menus.

Alimentos da Dízia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





HÚMUS ALIMADO

PARA CERCA DE 500 ml • DIFICULDADE: *fácil*

Não é segredo nenhum que o húmus é um patê delicioso para vegetais crus e ótimo para barrar em wraps de folhas de couve e outras sanduíches... mas sabia que fica maravilhoso inclusive em esparquite integral? (Admito que não só pus húmus diretamente em massa, como ainda devorei tudo!)

2 dentes de alho, esmagados

**1 c. de sopa de limão descascado
liquidificado (pág. 27)**

60 g de taíne

1 c. de chá de pasta de miso branco

**400 g ou 1 lata pequena de
grão-de-bico cozido sem sal,
escorrido e enxaguado**

¼ de c. de chá de cominhos em pó

¼ de c. de chá de pimentão fumado

2 c. de sopa de salsa fresca, picada

Num robô de cozinha, junte o alho e o limão, e pique até obter uma mistura homogênea. Adicione o taíne e a pasta de miso e volte a picar. Junte o grão-de-bico, os cominhos e o pimentão, e pique durante vários minutos para misturar muito bem os ingredientes, acrescentando um pouco de água, 1 colher de sopa de cada vez, se preferir uma textura mais diluída. Prove e ajuste o tempero com mais limão ou cominhos, se necessário. Para servir, transfira para uma tigela e polvilhe com salsa.

VARIAÇÕES: Experimente qualquer uma das seguintes substituições (ou todas): usar feijão preto ou branco em vez de grão-de-bico, coentros ou funcho em vez de salsa, e lima em vez de limão.

BPA

O BPA, a sigla inglesa de bisfenol A, é um químico industrial usado desde a década de 1950 em vários recipientes de plástico e no interior de muitos produtos metálicos, incluindo alimentos enlatados. Há investigação que demonstra que o BPA pode contaminar os alimentos, sendo possível que cause efeitos negativos no cérebro e/ou no coração, podendo ainda estar associado a diabetes e obesidade. Existem mais estudos do BPA em curso, mas, até à data, não foram impostas quaisquer restrições ao seu uso em recipientes para uso alimentar.

O que fazer? Já há muitas empresas que fazem produtos sem BPA – isto deverá estar claramente identificado no rótulo. Também poderá considerar o uso de outro tipo de recipientes, como de vidro ou de aço inoxidável.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

TOSTAS DE TRÊS SEMENTES

PARA: CERCA DE 25 TOSTAS QUADRADAS (DE 3 CM DE LADO)

DIFICULDADE: *moderada*

Fazermos as nossas próprias tostas é mais fácil (e mais divertido) do que possa pensar. O bônus é que pode personalizá-las ao seu gosto, acrescentando os temperos diferentes que quiser.

75 g de sementes de abóbora cruas

75 g de sementes de girassol cruas

75 g de sementes de sésamo cruas

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

30 g de sementes de linhaça moídas

2 c. de sopa de salsa fresca picada

1 c. de sopa de levedura nutricional

1 ½ c. de chá de pasta de miso branco

¼ de c. de chá de cebola em pó

1 c. de chá de manjeriço, funcho, orégãos ou funcho seco (opcional)

Pré-aqueça o forno a 120 °C. Numa liquidificadora ou num robô de cozinha, pique as sementes de abóbora e de girassol, metade das sementes de sésamo e a curcuma, reduzindo tudo a pó. Junte os restantes ingredientes, à exceção da outra metade das sementes de sésamo, e pique para os misturar e formar uma massa.

Espalhe a massa num tabuleiro coberto por uma proteção de silicone ou papel manteiga. Cubra com outra folha de papel manteiga e passe um rolo de cozinha sobre a massa para a pressionar e alisar, ou faça o mesmo com as mãos. (A massa prensada deverá formar um retângulo com aproximadamente 30 cm de comprimento por 25 de largura. Retire a camada de cima do papel manteiga. Polvilhe com as restantes sementes de sésamo e pressione-as ligeiramente na massa. Use uma faca afiada para dividir as tostas com o tamanho que desejar. Leve ao forno até estarem ligeiramente tostadas, cerca de 3 horas. (Para obter tostas mais estaladiças, deixe-as no forno desligado durante mais algum tempo.) Depois de arrefecerem por completo, as tostas podem ser guardadas à temperatura ambiente num recipiente hermético.

10 MANEIRAS DE USAR SEMENTES DE LINHAÇA

Quer compre sementes de linhaça já moídas ou as moa em casa num moinho de especiarias, num moinho de café ou num robô de cozinha, poderá desfrutar deste superalimento apetitoso de variadíssimas maneiras. Eis uma mão-cheia de ideias para começar:

1. Polvilhe-as nas papas de aveia.
2. Use-as em saladas.
3. Acrescente-as a batidos.
4. Use-as como agente aglutinante em hambúrgueres (págs. 112 e 122) e pães (pág. 180).
5. Adicione-as a tostas caseiras (ver acima).
6. Use-as nas suas bolinhas energéticas caseiras (pág. 39).
7. Deite-as em sopas.
8. Use-as como agente aglutinante em bolos e pastéis.
9. Polvilhe-as em pratos de cereais.
10. Use-as para espessar molhos.

Alimentos da Dúzia Diária

X SEMENTES DE LINHAÇA X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

PATÉ DE SEMENTES DE ABÓBORA

PARA 750 ml • DIFICULDADE: *fácil*

Sementes de abóbora! São deliciosas, nutritivas e uma das fontes mais concentradas de zinco. Eis um facto interessante: os homens precisam de mais zinco do que as mulheres. Porquê? Porque os homens perdem zinco em cada emissão seminal. (O sémen está carregado de zinco.) Na verdade, os homens perdem o equivalente a cerca de 30 gramas de sementes de abóbora de cada vez! Mas independentemente do seu género ou de quanto... zinco queira recuperar, desfrute deste paté com vegetais frescos, barre-o em sanduíches ou dilua-o e use-o como molho para massa.

180 g de sementes de abóbora cruas e sem sal

3 dentes de Alho Assado (pág. 30)

400 g ou 1 lata pequena de feijão branco cozido sem sal, escorrido e enxaguado

1 c. de chá de *jalapeño* picado, ou a gosto (opcional)

1 c. de sopa de taíne ou manteiga de amêndoa

2 c. de sopa de limão descascado liquidificado (pág. 27)

1 c. de chá de pasta de miso branco

1 c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

½ c. de chá de pimentão fumado

3 c. de sopa de coentros frescos, picados (opcional)

Vários vegetais frescos, cortados, para acompanhar

Pré-aqueça o forno a 120 °C. Cubra um tabuleiro com uma proteção de silicone ou papel manteiga. Espalhe as sementes de abóbora no tabuleiro preparado e deixe tostar durante 15 a 18 minutos, ou até começarem a torrar ligeiramente, mexendo ocasionalmente para não se queimarem. Tire do forno e deixe arrefecer.

Depois de as sementes de abóbora terem arrefecido o suficiente para lhes tocar, transfira-as para um robô de cozinha e junte-lhes o alho assado, o feijão, o *jalapeño* (se estiver a usar), o taíne, o limão, o miso, a Mistura Saborosa de Especiarias, o pimentão e 3 colheres de sopa de água. Pique até obter uma mistura homogénea. Transfira para uma tigela e guarneça com coentros, se desejar. Sirva com os vegetais crus de que mais goste.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

PATÉ DE FEIJÃO-FRADE E PIMENTOS VERMELHOS ASSADOS

PARA CERCA DE 750 ml • DIFICULDADE: *fácil*

O feijão-frade, à semelhança de todas as leguminosas, é maravilhosamente nutritivo. No supermercado, poderá encontrá-lo em lata, em frasco ou seco.

2 pimentos vermelhos assados (pág. 31) ou um frasco de 240 ml de pimentos assados, escorridos

400 g ou 1 lata pequena de feijão-frade cozido, escorrido e enxaguado

2 dentes de alho, esmagados

1 c. de chá de *jalapeño*, picado, ou a gosto

3 c. de sopa de taíne

1 c. de sopa de limão descascado liquidificado (pág. 27)

1 c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

1 c. de chá de pasta de miso branco

1 c. de chá de pimentão fumado

Vários vegetais frescos, cortados, para acompanhar

Num robô de cozinha, junte os pimentos assados, o feijão-frade, o alho e o *jalapeño*, e pique para misturar. Adicione o taíne, o limão, a Mistura Saborosa de Especiarias, o miso e o pimentão, e pique até obter uma mistura homogênea. Transfira para uma tigela e sirva com os vegetais frescos.

VARIAÇÕES: Sirva com tortilhas de milho tostadas, ou use para barrar sanduíches ou *wraps* de folhas de couve.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



GUACAMOLE COM FEIJÃO EDAMAME

PARA CERCA DE 400 ml • DIFICULDADE: *fácil*

Há já muito tempo que o feijão *edamame* é um dos meus petiscos preferidos. Gosto tanto que consigo comer uma quantidade enorme diretamente da vagem. Esta receita inclui-os numa versão criativa de guacamole, que me agrada tanto como comê-los ao natural.

O problema do guacamole é que a maioria das pessoas quer pô-lo em *chips* de milho salgadas e fritas. Não faça isso! Use antes vegetais crus, como cenouras ou tiras de pimento. Ou faça como eu e opte por espargos cozidos a vapor.

**155 g de feijão *edamame*
descascado, descongelado**

**1 abacate Hass maduro, descascado
e descaroçado**

**2 c. de chá de lima descascada
liquidificada (pág. 3)**

**1 c. de chá de Mistura Saborosa
de Especiarias (pág. 28)**

**¼ a ½ de c. chá de cominhos em pó,
ou a gosto**

1 tomate Roma, finamente picado

**2 c. de chá de coentros frescos,
picados**

1 c. de sopa de cebola roxa, picada

**1 c. de sopa de *jalapeño*, picado
(opcional)**

**Espargos cozidos a vapor ou
vegetais crus, para acompanhar**

Coza o feijão *edamame* numa panela com água a ferver até estarem tenros, 10 a 12 minutos. Escorra e deixe arrefecer.

Num robô de cozinha, misture o feijão *edamame*, o abacate, a lima, a Mistura Saborosa de Especiarias e os cominhos, e pique até obter uma mistura homogênea. Transfira para uma tigela e junte o tomate, os coentros, a cebola e o *jalapeño* (se usar). Sirva com vegetais.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X OUTROS FRUTOS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





SALSA DE VERÃO

PARA CERCA DE 750 ml • DIFICULDADE: *fácil*

A *salsa* caseira é melhor quando o tomate está na época. Uma das coisas que mais me agrada ao fazer a minha própria *salsa* é que posso torná-la mesmo especial. De acordo com o que me apeteça no momento, posso torná-la mais ou menos picante, duplicar a quantidade de coentros ou não os incluir de todo, acrescentar vegetais como milho, cenouras ou o que mais me chamar a atenção (e a das minhas papilas gustativas).

6 tomates-chucha firmes, sem sementes e picados grosseiramente

½ pimento cor de laranja ou amarelo, picado

2 c. de sopa de cebola roxa picada

1 jalapeño ou outra malagueta pequena e picante, sem sementes e picada

2 c. de sopa de lima descascada liquidificada (pág. 27)

2 c. de sopa de coentros frescos, picados

2 c. de sopa de salsa fresca, picada

Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

Numa taça, combine todos os ingredientes, acrescente Mistura Saborosa de Especiarias a gosto e mexa bem. Tape e reserve durante 1 hora à temperatura ambiente antes de servir. Se não usar de imediato, guarde no frigorífico, onde a *salsa* se aguentará durante 3 a 4 dias.

FRUTA

Embora todas as receitas deste capítulo constituam petiscos saudáveis, não esqueçamos que o melhor petisco da natureza é a fruta. Abundante, económica e saudável, a fruta sacia-nos a fome a meio do dia, para além de ter um ótimo sabor. Quem não ache conveniente fazer uma alimentação à base de vegetais nunca deve ter visto uma maçã.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

TIRAS ESTALADIÇAS DE COUVE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

Que bela maneira de comer verduras! A couve-portuguesa, que é uma das formas mais antigas de couve cultivada, é fácil de plantar e está carregadinha dos benefícios das verduras de folhas escuras. O meu querido amigo Essy (o Dr. Caldwell Esselstyn Jr.) faz os possíveis por comer imenso desta couve e de outras verduras de folhas escuras. Irá encontrar couve-portuguesa em muitas receitas deste livro – e por bons motivos!

1 molho de couve-portuguesa roxa, sem os talos mais rijos

75 g de caju crus, demolidos durante 3 horas e depois escoados

70 g de pimento vermelho assado (pág. 33, ou de compra)

3 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de chá de vinagre de arroz

1 c. de chá de pasta de miso branco

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

1 c. de chá de pimentão fumado

Lave bem as folhas de couve e depois rasgue ou corte as maiores em pedaços de 5 cm. Seque bem os pedaços de couve num secador de salada ou com um pano de cozinha limpo. Quando a couve estiver muito seca, transfira para uma tigela grande e reserve. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Prepare dois tabuleiros com proteções de silicone e reserve.

Num robô de cozinha ou numa liquidificadora, misture 2 colheres de sopa de água com o resto dos ingredientes e bata até obter uma mistura homogênea. O molho deve ser suficientemente espesso para cobrir a couve. Se estiver demasiado espesso, junte um pouco mais de água, 1 colher de sopa de cada vez. Deite o molho sobre a couve e mexa para a envolver, massajando as folhas com ele. Disponha-as numa só camada nos tabuleiros preparados e leve ao forno durante 20 minutos. Retire os pedaços que já estejam estaladiços antes de devolver os tabuleiros ao forno durante mais 2 a 5 minutos, ou até que todas as folhas estejam estaladiças. Cuidado para que não se queimem. Deixe arrefecer por completo antes de comer.

Alimentos da Dúzia Diária

X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



GRÃO-DE-BICO ASSADO E FUMADO

PARA CERCA DE 400 GRAMAS • DIFICULDADE: *fácil*

Mais grão! É possível fazer imensa coisa com estas pequenas leguminosas carregadas de fibra e proteína. Eu nunca me farto delas, e você também não devia faltar-se!

400 g ou 1 lata pequena de grão-de-bico cozido sem sal, escorrido, bem enxaguado e seco

1 c. de sopa de Xarope de Tâmaras (pág. 27)

1 c. de sopa de levedura nutricional

2 c. de chá de pasta de miso branco

1 ½ c. de chá de pimentão fumado

¼ de c. de chá de cebola em pó

½ c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Cubra um tabuleiro de ir ao forno com uma proteção de silicone ou papel manteiga e reserve. Assegure-se de que o grão está o mais seco possível e retire quaisquer peles que se soltem.

Numa tigela de tamanho médio, misture 2 colheres de sopa de água com os restantes ingredientes, à exceção do grão e da Mistura Saborosa de Especiarias. Junte depois o grão e mexa para o envolver uniformemente.

Transfira o grão para o tabuleiro preparado, espalhando-o numa só camada. Leve ao forno durante 30 a 35 minutos, mexendo a cada 8-10 minutos, até que esteja ligeiramente dourado e crocante. Polvilhe com a mistura de especiarias e sirva quente ou à temperatura ambiente. É melhor quando é comido no próprio dia.

PIPOCAS

Pipocas com levedura nutricional são um dos meus petiscos favoritos de sempre. A levedura nutricional é uma levedura desativada (o que quer dizer que não cresce, como o fermento de padeiro) e que tem um sabor a queijo e frutos secos (ao contrário da levedura de cerveja, um subproduto da indústria da cerveja que sabe mesmo mal). Quem me dera que tivesse um nome melhor. Onde estava a pessoa que inventou a palavra *aquafaba** quando se deu nome à levedura nutricional? Na Nova Zelândia, chama-se Brufax. Não sei se isso é pior. Há quem lhe chame *nooch*. OK, isso já é giro.

* O líquido de cozedura de leguminosas, sobretudo do grão-de-bico, que é usado na cozinha vegana para substituir a clara de ovo, podendo ser batido em castelo. (N. da T.)

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



SOPAS E GUISADOS

As sopas e os guisados são a verdadeira comida de conforto. Aquecem, saciam e são uma forma maravilhosa de incorporar muitos ingredientes deliciosos num único prato.

Comece pelas sopas consistentes de leguminosas e vegetais e expanda depois o repertório para sopas de inspiração asiática e guisados de sabores fortes.





SOPA DE COUVE-PORTUGUESA
E FEIJÃO BRANCO

SOPA DE MISO COM ESPINAFRES
& ALGA DULSE

SOPA ASIÁTICA PICANTE

GUMBO DE LEGUMES E FEIJÃO ENCARNADO

SOPA DE FEIJÃO PRETO COM QUINOA
& COUVE-PORTUGUESA

CARIL DE COUVE-FLOR

GASPACHO DA HORTA DE VERÃO

SOPA MARROQUINA DE LENTILHAS

CHILI DE TRÊS LEGUMINOSAS

CHILI DE LEGUMES PARA CAMPEÕES

SOPA DE COUVE-PORTUGUESA E FEIJÃO BRANCO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Mais couve-portuguesa! Eu acho que nunca como esta couve tanto quanto gostaria, mas, se preferir, use outro tipo de verduras para esta receita. Parece-me que acelgas ficariam deliciosas!

1,5 l de Caldo de Legumes (pág. 30)

1 cebola roxa grande, picada

3 a 4 dentes de alho, picados

1 batata-doce média, cortada em cubos de 1 cm de lado

650 g de couve-portuguesa roxa, cortada

¼ de c. de chá de piripíri (ou mais... muito, muito mais, se gostar tanto de picante quanto eu)

2 folhas de louro

400 g ou 1 lata pequena de feijão branco cozido sem sal, escorrido e enxaguado

1 c. de chá de pasta de miso branco

2 c. de sopa de levedura nutricional

2 c. de sopa de salsa fresca, picada

1 c. de chá de manjerona ou orégãos frescos, ou ½ c. de chá de manjerona ou orégãos secos

2 c. de chá da Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28), ou a gosto

Numa panela grande, em lume médio, aqueça 250 ml do caldo. Junte a cebola e o alho e deixe cozer durante 5 minutos. Adicione a batata-doce, a couve-portuguesa, o piripíri, as folhas de louro e o resto do caldo de legumes, e deixe levantar fervura, com o lume no máximo. Reduza novamente para lume médio, junte o feijão e deixe cozinhar até os vegetais estiverem tenros, 20 a 30 minutos. Deite cerca de 60 ml do caldo numa pequena tigela ou num copo. Junte-lhe a pasta de miso e mexa bem. Deite a mistura na sopa e junte a levedura nutricional, a salsa, a manjerona e a Mistura Saborosa de Especiarias. Sirva bem quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





SOPA DE MISO COM ESPINAFRES & ALGA DULSE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Sendo uma das algas com o sabor menos pronunciado, *dulse* seca é uma boa planta para entrar no mundo dos vegetais do mar, das verduras escuras subaquáticas. As algas não são apenas saborosas; são riquíssimas em nutrientes, incluindo iodo, que é essencial, sobretudo para as grávidas. Eu costumava obter doses regulares de iodo das latas de leguminosas da marca *Eden*, a minha preferida, que enlata as leguminosas com um pedaço de uma alga chamada *kombu*. Desde que comecei a cozer eu mesmo as leguminosas, usando uma panela de pressão, habituei-me a petiscar folhas de uma alga chamada *nori*. Há *nori* com vários sabores e todo o género de temperos. Eu costumava fazer experiências e temperar as minhas algas, mas depois acostumei-me a comê-las simples. Duas folhas por dia devem suprir todas as suas necessidades de iodo.

3 c. de sopa de alga *dulse* seca, demolhada em água durante 3 minutos e escorrida

1250 ml de Caldo de Legumes (pág. 30)

250 g de feijão *edamame* descascado, fresco ou descongelado

6 chapéus de cogumelos *shiitake*, finamente cortados

3 cebolos, picados

60 ml de pasta de miso branco

120 g de espinafres frescos

Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

Corte a *dulse* e reserve. Aqueça o caldo numa panela grande em lume alto e deixe levantar fervura. Junte o feijão *edamame* e reduza a lume médio. Deixe cozer durante 5 minutos, adicione os cogumelos e os cebolos e deixe apurar durante mais 5 minutos. Reduza o lume ao mínimo. Numa tigela pequena, misture a pasta de miso com cerca de 80 ml do caldo quente, mexendo bem. Junte a mistura de miso à sopa. Adicione a alga *dulse*, os espinafres e Mistura Saborosa de Especiarias a gosto e deixe apurar durante cerca de 3 minutos, sem ferver. Sirva quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

SOPA ASIÁTICA PICANTE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Para uma versão ainda mais robusta desta sopa incrível, junte-lhe *noodles* de trigo-sarraceno ou arroz integral, preto ou vermelho imediatamente antes de servir.

1250 ml de Caldo de Legumes (pág. 30)

1 talo de erva-príncipe com 10 cm de comprimento, esmagado

4 c. de sopa de gengibre fresco ralado

1 dente de alho, picado

140 g de chapéus de cogumelos *shiitake*, cortados

2 chalotas, cortadas longitudinalmente em fatias finas

350 g de couve-chinesa ou *napa*, finamente cortada

50 g de cenoura ralada

3 cebolos, cortados

2 c. de chá de lima descascada liquidificada (pág. 27), ou a gosto

4 tomates *cherry*, cortados ao meio

1 c. de chá de Molho Picante Saudável (pág. 32), ou a gosto

2 c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28), ou a gosto

2 c. de sopa de manjerição tailandês ou coentros frescos, picados

Numa panela grande, misture o caldo, a erva-príncipe, o gengibre e o alho. Deixe levantar fervura e depois reduza o lume ao mínimo, tape e deixe cozer durante 20 minutos. Retire a erva-príncipe e deixe levantar fervura de novo. Junte os cogumelos, as chalotas, a couve-chinesa e a cenoura. Reduza a lume brando e deixe cozinhar durante 3 minutos. Adicione os cebolos, a lima, o tomate, o Molho Picante Saudável e a Mistura Saborosa de Especiarias. Mantenha ao lume até estar tudo quente, uns 2 minutos. Guarneça com manjerição tailandês ou coentros e sirva bem quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X VEGETAIS CRUCÍFEROS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



GUMBO DE LEGUMES E FEIJÃO ENCARNADO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Há pessoas que adoram quiabos, enquanto outras vivem muito bem sem eles. Se não é grande fã deste vegetal, não o use aqui e acrescente mais curgete ou feijão-verde a este guisado rico. Mas como os quiabos estão cheios de fibra solúvel que baixa o colesterol, encorajo-o a dar-lhes mais uma oportunidade antes de decidir que não os quer nem ver.

1,5 l de Caldo de Legumes (pág. 30)

1 cebola roxa média, picada

1 pimento verde, sem sementes e picado

75 g de aipo, picado

2 ou 3 dentes de alho, picados

1 lata grande ou embalagem da Tetra Pak* de tomate em pedaços, sem sal (com o líquido)

200 g de quiabos frescos ou congelados, cortados

150 g de curgete ou feijão-verde cortado

3 c. de chá de tomilho fresco, ou 1 c. de chá de seco

1 c. de chá de manjerona ou orégãos secos, ou 3 c. de chá de frescos

1 c. de chá de pimentão fumado

2 c. de chá de tempero *cajun* sem sal (opcional)

400 g ou 1 lata pequena de feijão encarnado ou feijão-frade cozido, escorrido e enxaguado

½ c. de chá de piri-piri, ou a gosto

2 c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28), ou a gosto

500 g de arroz integral, preto ou vermelho, para servir (ver nota)

Aqueça 250 ml do caldo numa panela grande em lume alto. Junte a cebola, o pimento, o aipo, o alho e deixe cozer durante 5 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente o tomate com os seus sucos, os quiabos, a curgete, o tomilho, a manjerona, o pimentão e o tempero *cajun* (se usar). Junte o resto do caldo e deixe levantar fervura. Baixe para lume brando, adicione o feijão e deixe cozinhar até os vegetais estarem tenros, 20 a 30 minutos. Tempere com piri-piri e Mistura Saborosa de Especiarias. Sirva bem quente em tigelas pouco fundas sobre arroz cozinhado.

NOTA: Devido a estudos recentes sobre a presença de arsénico no arroz, o Dr. Greger agora recomenda que se faça um consumo mais diversificado de cereais. Sempre que uma receita sugere arroz, pode usar outros cereais integrais, como quinoa, milho-painço, flocos de aveia, cevada descascada (não perlada), trigo-sarraceno ou bagas de trigo.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS

X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS

* As embalagens da Tetra Pak são asséticas, o que significa isentas de contaminação de bactérias e outros micro-organismos, pelo que os alimentos têm validades muito prolongadas. (N. do A.)



TANTOS ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL...

Para lhe dar uma ideia da variedade de alimentos saudáveis que existem, permita-me que lhe conte uma história engraçada sobre o amor da minha vida, a Andrea. (Aposto que achava que eu ia dizer que o amor da minha vida era a couve-portuguesa!) Quando começamos a namorar, há séculos, e alguns amigos me perguntavam como era ela, eu partilhava o seguinte com eles, pois parecia-me que resumia na perfeição a sua *joie de vivre*: A Andrea decidiu bem cedo que a vida era demasiado curta para comer a mesma refeição duas vezes. E isso era algo que se aplicava *sempre*. Fazia simplesmente parte da sua eterna atitude de querer aproveitar o presente, e ainda hoje se mantém. Todas as semanas, pega em livros de cozinha e escolhe receitas novas para cada refeição principal, assegurando-se de que faz uma marca a lápis no fundo da receita, não vá esquecer-se e, por acidente, preparar o mesmo prato daqui a uns anos. A parte que mais me enternece é ela achar que todas as outras pessoas são estranhas por não partilharem a sua paixão pela aventura culinária.

É claro que cozinhar para ela se tornou um desafio. Sempre que lhe fazia alguma coisa de que eu realmente gostava, isso causava-me alguma tristeza, porque sabia que nunca mais poderia voltar a repetir aquele prato. (Embora uma vez tenha conseguido disfarçar o meu fiel Macarrão com Queijo com Luz Verde (pág. 167) com suficientes espinafres picados para o tornar verde, e ela nem suspeitou. Chiu!) A boa notícia é que há tantos alimentos vegetais integrais maravilhosos, que a Andrea pode manter o seu hábito de nunca repetir refeições durante o resto da sua vida muito, muito longa.

SOPA DE FEIJÃO PRETO COM QUINOA & COUVE-PORTUGUESA

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

A quinoa é uma adição relativamente recente na minha alimentação. Eu andava à procura de cereais integrais que pudesse acrescentar à minha despensa e descobri esta pérola. Quando for ao mercado, procure as variedades coloridas, como a vermelha ou a negra. Na verdade, eu opto sempre em função da cor para obter o benefício acrescido do poder antioxidante dos pigmentos vegetais. Assim, compro arroz vermelho ou preto em vez de integral (e nunca branco) e escolho sempre cebolas roxas em vez de brancas e couve-roxa em vez de verde.

1 l de Caldo de Legumes (pág. 30)

1 cebola roxa, picada

1 cenoura, picada

1 talo de aipo, picado

2 dentes de alho, picados

1 batata-doce, descascada e cortada

1 folha de louro

90 g de quinoa, enxaguada e escorrida

800 g ou 1 lata grande de feijão preto cozido sem sal, escorrido e enxaguado

400 g ou 1 lata ou embalagem da Tetra Pak de tomate aos pedaços, sem escoar

2 c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

1 c. de chá de cominhos em pó

½ c. de chá de orégãos secos

pimenta-preta moída, q.b.

400 g de couve-portuguesa roxa

Numa panela grande, aqueça 250 ml do caldo em lume médio-alto. Junte a cebola, a cenoura, o aipo, o alho e a batata-doce. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até os vegetais amolecerem – cerca de 5 minutos. Junte a folha de louro, a quinoa, o feijão, o tomate, a Mistura Saborosa de Especiarias, as ervas aromáticas, a pimenta-preta e o resto do caldo, e deixe levantar fervura. Reduza o lume e junte a couve-portuguesa. Tape e deixe cozer até a quinoa e os legumes estarem tenros, cerca de 30 minutos. Retire do lume, descarte a folha de louro e sirva quente.

COUVE-PORTUGUESA

A investigação constatou que a couve-portuguesa poderá ajudar a baixar os níveis de colesterol. Num estudo, a couve-portuguesa diminuiu substancialmente o colesterol mau (LDL) dos participantes, ao mesmo tempo que lhes estimulava o bom (HDL)¹⁰⁷ tanto quanto correr 500 quilómetros.¹⁰⁸ Embora recentemente tenha sido posto em causa que aumentar o colesterol HDL faça de facto alguma diferença,¹⁰⁹ eu continuo a achar que a couve-portuguesa é do melhor que há e merece bem o apodo de “rainha das verduras”.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS
X CEREAIS INTEGRAIS





CARIL DE COUVE-FLORES

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

A couve-flor é uma das duas grandes exceções à regra dos alimentos brancos. Sim, opto em função da cor para aproveitar o estímulo antioxidante dos pigmentos vegetais e recuso-me a consumir cereais refinados, como pão e arroz branco; contudo, ainda que a couve-flor seja branca, continua a ser um dos vegetais mais saudáveis, à semelhança dos seus parentes crucíferos. (Qual é o outro alimento branco atipicamente saudável? Cogumelos brancos.)

1 l de Caldo de Legumes (pág. 30)

1 cebola roxa, picada

1 dente de alho, picado

1 ½ c. de chá de gengibre fresco, ralado

1 ½ c. de sopa de pó de caril

2 c. de chá de açúcar de tâmaras

2 c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

1 cabeça de couve-flor, grosseiramente cortada

2 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)

1 tomate-chucha, finamente picado, para guarnecer

Numa panela grande, aqueça 250 ml do caldo em lume médio-alto. Junte a cebola e deixe cozer até amolecer, cerca de 5 minutos. Acrescente o alho, o gengibre, o caril, o açúcar de tâmaras e a Mistura Saborosa de Especiarias. Junte a couve-flor e o resto do caldo, e deixe levantar fervura. Reduza a lume brando, tape e deixe cozer a couve-flor até estar tenra, uns 30 minutos.

Passe a sopa numa liquidificadora (em várias vezes, se necessário) ou com uma varinha mágica diretamente na panela. Misture o limão; depois prove e ajuste o tempero, se desejar. Sirva bem quente em tigelas, guarnecida com o tomate picado.

VARIAÇÕES: Quando estiver pronta a servir, acrescente qualquer um dos seguintes alimentos para uma versão ligeiramente diferente desta sopa que certamente se tornará uma favorita: arroz integral, vermelho ou preto; ervilhas; espinafres cozidos cortados; cebolinho picado; ou rodela de cebolos.

Alimentos da Dúzia Diária

X VEGETAIS CRUCÍFEROS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

GASPACHO DA HORTA DE VERÃO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Se acrescentar feijão branco a este gaspacho refrescante, vai criar uma sopa que satisfaz ainda mais.

2 tomates grandes, cortados ao meio e sem sementes
1 pimento vermelho pequeno, cortado ao meio e sem sementes
40 g de cebola roxa, grosseiramente cortada
150 g de pepino, picado
1 pimento amarelo pequeno, sem sementes e cortado
1 dente de alho, picado
1 malagueta, sem sementes e picada
2 c. de sopa de cebolo picado
3 c. de sopa de vinagre de arroz
1 c. de chá de Molho Picante Saudável (pág. 32) (opcional)
625 ml de sumo de vegetais sem sal, como a Explosão de Vegetais V-12 (pág. 243)
5 g de salsa fresca, picada
1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)
Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)
400 g ou 1 lata pequena de feijão branco cozido sem sal, escorrido e enxaguado (opcional)
1 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)

Numa liquidificadora ou num robô de cozinha, misture o tomate, o pimento vermelho e a cebola, e bata até obter uma mistura suave. Deite a mistura para uma taça grande e junte o pepino, o pimento amarelo, o alho, a malagueta e o cebolo. Adicione o vinagre e o Molho Picante Saudável (se usar) e misture o sumo de vegetais, 2 colheres de sopa de salsa, a curcuma e Mistura Saborosa de Especiarias a gosto. Acrescente o feijão (se usar). Tape a taça e leve ao frigorífico durante pelo menos 2 horas para arrefecer o gaspacho e permitir que os sabores se desenvolvam. Imediatamente antes de servir, junte o limão para avivar os sabores. Sirva a sopa fria e guarnecida com o resto da salsa.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS (OPCIONALMENTE) X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





COZINHAR COM ESPECIARIAS

Havendo tantas especiarias exóticas, interessantes e excelentes à venda nos mercados, não há justificção para não experimentar sabores novos. Quanto a mim, afeiçoei-me muito a pimentão fumado. Como não é tão fácil de encontrar como pimentão normal, encomendo-o pela Internet. Por mais que adore verduras, acho que verduras com pimentão fumado sabem ainda melhor. Também gosto muito de canela de Ceilão. Levo pacotes de cacau sem açúcar e canela quando viajo, para melhorar o sabor do mau café dos hotéis. Também sou fã da pimenta-preta. Ainda que não seja uma das especiarias mais misteriosas, há um motivo para a sua ubiquidade: sabe mesmo bem! Porém, cozinhar com especiarias requer que prestemos atenção. Uma vez, fiz aquilo que na minha família ficou conhecido como “os queques da morte por cardamomo”. Estava a seguir uma receita de queques de mirtilos que dizia para usar um pouco de cardamomo seco. Enquanto preparava a massa, usei a quantidade certa, mas de cardamomo fresco em vez de seco. Uau, que erro! Os queques ficaram tão potentes, que bastava uma dentada para ficarmos com os olhos cheios de lágrimas. Eu julgava que a especiaria seca, por ser concentrada, seria mais forte do que a fresca. Estava bem enganado!

SOPA MARROQUINA DE LENTILHAS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

As lentilhas são a minha leguminosa preferida. Cozinham-se num instante, vão bem com praticamente tudo e são excecionalmente densas em nutrientes. Nunca preparo arroz ou outros cereais sem lhes juntar umas lentilhas. Tenha presente que qualquer prato pode tornar-se mais saudável através da adição de leguminosas ou verduras. A grande variedade de ervas aromáticas e especiarias faz esta sopa passar de simples a sensacional.

1250 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30) ou água

1 cebola roxa, cortada

2 dentes de alho, cortados

1 pimento vermelho, cortado

1 c. de chá de gengibre fresco,
ralado

1 c. de chá de coentros em pó

½ c. de chá de cominhos em pó

½ c. de chá de canela em pó

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma
fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá
de curcuma em pó)

¼ de c. de chá de piri-piri

¼ de c. de chá de sementes
de funcho em pó

200 g de lentilhas pretas
ou coral, secas

1 lata pequena ou embalagem da
Tetra Pak de tomate em pedaços
sem sal (com o líquido)

1 c. de chá de Mistura Saborosa
de Especiarias (pág. 28), ou a gosto

120 g de verduras baby, cortadas

Numa panela grande, aqueça 250 ml do caldo em lume médio. Acrescente a cebola, o alho e o pimento. Deixe cozinhar até amolecerem ligeiramente, uns 5 minutos. Junte o gengibre, os coentros, os cominhos, a canela, a curcuma, o piri-piri e as sementes de funcho; depois misture as lentilhas, o tomate e o resto do caldo. Deixe levantar fervura. Reduza a lume brando, tape e deixe cozer até as lentilhas ficarem tenras, 15 a 20 minutos. Adicione a Mistura Saborosa de Especiarias e misture as verduras, deixando apurar até murcharem. Sirva quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

CHILI DE TRÊS LEGUMINOSAS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Desfrute deste *chili* sem mais ou sobre uma cama de arroz integral, vermelho ou preto, de verduras ou de ambos. Também fica ótimo com batatas-doces.

500 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30)

1 cebola roxa, cortada

1 pimento (de qualquer cor),
sem sementes e cortado

2 dentes de alho, picados

1 malagueta picante, sem sementes
e picada

150-200 g de cogumelos cortados

2 c. de sopa de piripíri, ou a gosto

55 g de pasta de tomate

1 lata pequena ou embalagem de
Tetra Pak de tomate em pedaços
sem sal (com o líquido)

100 g de lentilhas coral secas

400 g ou 1 lata pequena de
feijão-frade cozido sem sal,
escorrido e enxaguado

400 g ou 1 lata pequena de feijão
preto cozido sem sal, escorrido
e enxaguado

2 c. de sopa de Molho *Umami*
(pág. 29)

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma
fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá
de curcuma em pó)

1 c. de sopa de Mistura Saborosa
de Especiarias (pág. 28), ou a gosto

½ c. de chá de pimentão fumado

¼ de c. de chá de pimenta-preta
moída

Numa panela grande, aqueça 250 ml do caldo em lume médio. Acrescente a cebola e o pimento. Deixe cozinhar até amolecerem ligeiramente, uns 5 minutos. Junte o alho, a malagueta picada e os cogumelos; depois misture o piripíri e a pasta de tomate. Acrescente os outros ingredientes, incluindo o resto do caldo, e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até as lentilhas estarem tenras e os sabores misturados, uns 50 minutos. Prove e ajuste os temperos, se necessário. Sirva quente.

VARIAÇÕES DE CHILI

Tal como há inúmeras maneiras de preparar um *chili*, também há variadíssimas formas de o servir. Experimente-o sobre verduras ou cereais integrais cozinhados. Use-o como recheio para tacos. Misture-o com massa de trigo integral. Ponha por cima de batatas-doces (ou abóbora) assadas. Faça experiências e desfrute!

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



CHILI DE LEGUMES PARA CAMPEÕES

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Eis outra excelente versão de um *chili* que pode ser servido de imensas formas. Experimente por cima de batata-doce assada e esmagada; de arroz integral, preto, ou vermelho; de quinua; ou de verduras, verduras e mais verduras. Use-o como recheio para um *wrap* de folhas de couve. Diga-nos de que outras formas criativas desfrutou deste prato!

325 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30)

1 cebola roxa, cortada

115 g de aipo picado

150-200 g de cogumelos cortados
(de qualquer variedade)

1 pimento vermelho, sem sementes e cortado

1 curgete, cortada

1 malagueta picante pequena, sem sementes e finamente picada (opcional)

2 dentes de alho, picados

3 c. de sopa de pasta de tomate

2 c. de sopa de piri-piri, ou a gosto

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

1 lata pequena ou embalagem da Tetra Pak de tomate em pedaços sem sal (com o líquido)

800 g ou 1 lata grande de feijão-manteiga cozido sem sal, escorrido e enxaguado

175 g de milho

2 c. de sopa de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28), ou a gosto

½ c. de chá de pimentão fumado

Numa panela grande, aqueça 250 ml do caldo em lume médio. Acrescente a cebola e o aipo. Deixe cozinhar até amolecerem ligeiramente, uns 5 minutos. Junte os cogumelos, o pimento, a curgete, o alho e a malagueta picada (se usar), e deixe cozer até amolecerem, mexendo ocasionalmente, uns 10 minutos. Adicione a pasta de tomate, o piri-piri e a curcuma; depois junte o tomate, o feijão-manteiga e o resto do caldo. Deixe apurar até todos os vegetais estarem tenros, mexendo de vez em quando durante cerca de 45 minutos. Junte um pouco de água se o *chili* ficar demasiado espesso para o seu gosto. Junte o milho, a Mistura Saborosa de Especiarias e o pimentão fumado. Sirva quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





CINCO

SALADAS E TEMPEROS

Neste livro, não vai encontrar receitas para uma salada de acompanhamento composta por umas folhas de alface icebergue, um pouco de cenoura ralada e meio tomate *cherry*, nem para uma salada carregada de maionese, nem para qualquer outro gênero de “salada” que seja praticamente desprovida de gosto e nutrição. As saladas deste capítulo estão carregadinhas de sabor e textura, e podem ser servidas como aperitivos, entradas, acompanhamentos ou até como petiscos. E, incluindo tanta coisa boa, como frutos secos, sementes e fruta variada, vão deixá-lo bem atarefado a marcar vistos na sua lista da Dúzia Diária.

TABOULEH DOURADO DE QUINOA

SALADA DE COUVE-PORTUGUESA
COM TEMPERO DIVINAL DE ABACATE

SALADA DE GASPACHO DE FEIJÃO PRETO

SALADA DE COUVE-ROXA
& CENOURA COM SÊSAMO

SALADA DE LEGUMES AOS PEDAÇOS

SALADA DE MANGA, ABACATE E COUVE-
PORTUGUESA COM TEMPERO DE LARANJA,
GENGIBRE E SÊSAMO

SUPERSALADA COM MOLHO CÉSAR DE ALHO
& SEMENTES DE CÂNHAMO

SALADA DE ESPINAFRES E PISTÁCIOS
COM MOLHO BALSÂMICO DE MORANGOS



TABOULEH DOURADO DE QUINOA

PARA 6 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

A curcuma dá um toque dourado à quinoa nesta versão saborosa de *Tabouleh*. Mais de 50 ensaios clínicos têm posto à prova os efeitos da curcuma em várias doenças, incluindo dos pulmões e do cérebro, bem como vários cânceros. Tem-se verificado que faz desaparecer pólipos do cólon, que acelera a recuperação após a cirurgia e que trata melhor a artrite reumatoide do que o principal medicamento usado. A curcuma também parece ser eficaz no tratamento da osteoartrite e outros problemas inflamatórios, tais como lúpus e doença inflamatória intestinal. Recomendando um quarto de colher de chá por dia.

185 g de quinoa, bem enxaguada e escorrida

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

TEMPERO

2 c. de sopa de limão descascado liquidificado (pág. 27)

1 c. de sopa de Xarope de Tâmaras (pág. 27)

¼ de c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

SALADA

400 g ou 1 lata pequena de grão-de-bico cozido sem sal, escorrido e enxaguado

2 tomates Roma, cortados

1 abacate Hass pequeno, descascado, descaroçado e cortado aos cubos

125 g de pepino, cortado

15 g de salsa, hortelã ou coentros frescos, picados

2 cebolos, picados

pimenta-preta moída

120 g de verduras para salada (eu prefiro rúcula *baby*), para servir

Numa panela, ponha a ferver 450 ml de água. Junte a quinoa e a curcuma e reduza o lume ao mínimo. Tape e deixe cozer até a água ser absorvida, cerca de 15 minutos. Escoe bem para retirar qualquer excesso de humidade. Transfira a quinoa para uma tigela grande e reserve.

TEMPERO: Numa tigela pequena, misture o limão, o Xarope de Tâmaras, a Mistura Saborosa de Especiarias e 3 colheres de sopa de água.

SALADA: Depois de a quinoa arrefecer, junte-lhe o grão, o tomate, o abacate, o pepino, a salsa e o cebolo. Deite o tempero por cima e acrescente pimenta-preta a gosto. Mexa suavemente para misturar tudo. Tape e leve ao frigorífico durante pelo menos 1 hora, ou até querer servir. O *Tabouleh* sabe melhor no dia em que é feito. Sirva sobre folhas rasgadas de salada.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS



10 FORMAS DE CONSUMIR A SUA DOSE DIÁRIA DE CURCUMA

1. Adicione-a a um batido.
2. Use-a em caris (pág. 154).
3. Junte-a a pratos de cereais (pág. 164).
4. Misture-a em temperos para salada.
5. Adicione-a a pratos de massa.
6. Esmague um pouco numa batata-doce assada.
7. Acrescente-a em sopas.
8. Polvilhe-a nas papas de aveia.
9. Misture-a em patês de leguminosas.
10. Adicione-a a uma tarte de abóbora.

SALADA DE COUVE- -PORTUGUESA COM TEMPERO DIVINAL DE ABACATE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Haverá alguma coisa que a couve-portuguesa não faça?

TEMPERO

1 abacate Hass pequeno, descascado, descaroçado e cortado aos cubos

1 cebolo, grosseiramente cortado

1 dente de alho, esmagado

5 g de salsa fresca, picada

1 c. de sopa de estragão fresco picado, ou 1 c. de chá de estragão seco

2 c. de sopa de vinagre de arroz

2 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)

1 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de chá de Xarope de Tâmaras (pág. 27)

½ c. de chá de pasta de miso branco

½ c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28), ou a gosto

SALADA

4 beterrabas pequenas ou médias, lavadas e sem raiz

1 molho de couve-portuguesa, lavada, sem os talos mais duros

400 g ou 1 lata pequena de feijão preto cozido sem sal, escorrido e enxaguado

30 g de nozes cruas (ou outro fruto seco)

TEMPERO: Numa liquidificadora ou num robô de cozinha, combine todos os ingredientes para o tempero e misture bem, raspando os lados conforme necessário, até obter uma mistura homogênea. Se o tempero estiver demasiado espesso para o seu gosto, acrescente até 80 ml de água e misture bem. Prove e ajuste os temperos. Transfira para um recipiente com tampa hermética e guarde no frigorífico até estar pronto para servir.

SALADA: Pré-aqueça o forno a 220 °C. Disponha as beterrabas numa assadeira, tape e leve ao forno durante 40 a 60 minutos, até ficarem tenras (dependerá do tamanho das beterrabas). Retire do forno, destape e deixe arrefecer. Quando tiverem arrefecido o suficiente para poder tocar-lhes, descasque-as, se desejar. (A casca deve sair facilmente.) Corte às rodelas, aos cubos ou aos quartos e transfira para uma taça grande. Corte finamente a couve-portuguesa e junte à tigela. Adicione o feijão preto e as nozes. Mexa cuidadosamente para combinar os ingredientes. Antes de servir, deite o tempero que desejar sobre a salada.

DICA: O Tempero Divinal de Abacate também fica ótimo sobre batatas-doces assadas e couve-flor cozida a vapor.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

VINAGRE

Olá, chamo-me Michael e sou viciado em vinagre. Sim, tenho todo um balcão cheio de vinagres com sabores diferentes para complementar diversos pratos. Ponho vinagres de morango em pêssegos, vinagre de chocolate em morangos frescos, vinagre fumado em entradas saborosas, vinagre de pêssego em mangas e, pois, vinagre de manga em pêssegos. Quando se pensa em vinagre, talvez seja o vinagre branco destilado que vem à cabeça, mas o lugar desse vinagre é debaixo do lava-louça juntamente com outros produtos de limpeza naturais, não na despensa. Os dados científicos sobre os benefícios do vinagre inspiraram-me a explorar este mundo surpreendentemente exótico e de difícil acesso, estou tão feliz por o ter feito! Eu tento ser uma pessoa muito frugal, mas as três coisas em que me perco são a velocidade relâmpago da Internet, tâmaras frescas todos os outonos e vinagres exóticos.





SALADA DE GASPACHO DE FEIJÃO PRETO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Eu já sabia que as leguminosas eram saudáveis, mas não tinha noção do quanto até toda a investigação incrível acerca do microbioma começar a ser publicada. Encorajo-o a adotar o hábito (delicioso) de comer leguminosas ao longo do dia. Antes de ter começado a cozer as leguminosas numa panela de pressão, eu tinha sempre uma lata aberta de leguminosas no frigorífico para me lembrar de as incluir em tudo, como nesta salada, que, inspirada na famosa sopa fria, contém ingredientes de gaspacho, feijão preto e um tempero fresco servido sobre verduras.

TEMPERO

1 c. de chá de pasta de miso branco

2 c. de chá de lima descascada
liquidificada (pág. 27)

1 c. de sopa de levedura nutricional

¼ de c. de chá de cominhos em pó,
ou a gosto

SALADA

400 g ou 1 lata pequena de feijão
preto cozido sem sal, escorrido
e enxaguado

1 tomate maduro, sem sementes
e finamente cortado

1 pimento amarelo ou vermelho,
cortado

125 g de pepino, cortado

40 g de cebola roxa, picada

1 dente de alho, picado

1 c. de chá de *jalapeño*, picado

900 g de mistura de verduras
para saladas

1 abacate Hass maduro

Molho Picante Saudável (pág. 32)
(opcional)

TEMPERO: Numa tigela pequena, misture todos os ingredientes do tempero e mexa bem. Reserve.

SALADA: Numa tigela grande, junte o feijão preto, o tomate, o pimento, o pepino, a cebola, o alho e o *jalapeño*.

Deite o tempero sobre a salada e mexa cuidadosamente. Tape e reserve durante 30 minutos, ou deixe no frigorífico durante a noite.

Divida as verduras por pratos individuais de salada e cubra com o gaspacho de feijão preto. Corte o abacate ao meio, tire-lhe o caroço e corte-o em cubos de 1 cm de lado. Guarneça a salada com o abacate e o Molho Picante Saudável (se usar). Sirva de imediato.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

SALADA DE COUVE-ROXA & CENOURA COM SÊSAMO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Tenho sempre couve-roxa no frigorífico: é barata, colorida e crucífera. E, para além disso, parece imortal, embora na nossa casa nunca dure o suficiente para descobrirmos se isso é verdade. Esta salada enérgica é uma variação agradável, muito mais saborosa do que a que costuma ser afogada em maionese – e muito melhor para a saúde!

TEMPERO

2 c. de sopa de taíne

2 c. de sopa de vinagre de arroz

2 c. de chá de limão descascado
liquidificado (pág. 27)

2 c. de chá de Xarope de Tâmaras
(pág. 27)

1 c. de chá de gengibre fresco,
ralado

1 c. de chá de pasta de miso branco

SALADA

450 g de couve-roxa, cortada
às tiras

1 cenoura grande, ralada

12 vagens de ervilhas de quebrar,
cortadas na diagonal em tiras finas

2 cebolos, picados

160 g de uvas pretas, cortadas em
metades

2 c. de sopa de coentros frescos,
picados (opcional)

2 c. de chá de sementes de sésamo

TEMPERO: Numa tigela pequena, misture todos os ingredientes para o tempero com 2 colheres de sopa de água. Mexa bem e reserve.

SALADA: Numa tigela grande, junte a couve, a cenoura, as ervilhas de quebrar, o cebolo, as uvas e os coentros (se usar). Cubra com o tempero e mexa para envolver bem. Prove e corrija os sabores como lhe parecer necessário. Guarneça com as sementes de sésamo. Leve ao frigorífico, tapada, até servir.

COUVE

Os antioxidantes são o esquadrão de defesa do corpo, encarregado de destruir radicais livres que danificam o ADN. Mas não há necessidade de ir comprar nenhuma dessas frutas que hoje em dia são apresentadas como superalimentos. Segundo uma base de dados do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos que lista alimentos comuns, as variedades de couve-roxa proporcionam alguns dos níveis mais elevados de antioxidantes por dólar.¹¹⁰ Na verdade, as couves roxas poderão ter cerca do triplo de antioxidantes por dólar do que os mirtilos.¹¹¹

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X VEGETAIS CRUCÍFEROS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





SALADA DE LEGUMES AOS PEDAÇOS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Uma das melhores coisas desta receita é a sua flexibilidade, que lhe permitirá atender ao que lhe apetecer provar e desfrutar. Varie e combine ingredientes, ignorando o que não goste ou não tenha à mão e acrescentando outros dos seus preferidos.

1 alface pequena, cortada aos pedaços

2 rabanetes, cortados

1 tomate maduro, cortado

125 g de pepino, cortado

1 pimento pequeno cor de laranja ou vermelho, cortado

115 g de aipo, cortado

3 corações de alcachofra, cortados

400 g ou 1 lata pequena de feijão branco cozido sem sal, escorrido e enxaguado

Molho Ranch (pág. 31)

Numa tigela grande, misture a alface, os rabanetes, o tomate, o pepino, o pimento, o aipo, a alcachofra e o feijão.

Cubra a salada com Molho Ranch e mexa para a envolver bem.

BUFFET PERSONALIZADO DE SALADAS

Mantenha uma seleção de ingredientes para salada preparados para que o seu próprio *buffet* de saladas esteja a postos sempre que lhe apetecer petiscar. Lave e seque verduras para salada; prepare alguns dos temperos deste capítulo; e guarde vários vegetais lavados e cortados em recipientes herméticos para que só falte mesmo criar a sua obra-prima de salada. Tenha também à mão coisas como frutos secos e fruta desidratada. Para variar, vá mudando as verduras que usa nas saladas, experimente vinagres diferentes nos temperos e acrescente novas combinações de fruta, vegetais e frutos secos.

Alimentos da Dízia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

SALADA DE MANGA, ABACATE E COUVE-PORTUGUESA COM TEMPERO DE LARANJA, GENGIBRE E SÊSAMO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

A manga é uma das minhas frutas preferidas. Adoro o seu sabor e a sua textura. Mas, recentemente, descobri um fruto de que ainda gosto mais – o *pawpaw*, o maior fruto nativo da América do Norte. Não se encontram disponíveis em supermercados porque são demasiado delicados, aparecendo antes em festivais locais dedicados ao *pawpaw* ou em mercados de agricultores. Se tiver a sorte de encontrar um *pawpaw*, poderá usá-lo nesta salada em vez de manga.

TEMPERO

½ laranja, descascada

1 c. de sopa de vinagre de arroz

2 c. de sopa de taíne

1 ½ c. de chá de gengibre fresco, ralado

1 dente de alho, picado

1 c. de sopa de cebolo, picado

2 c. de chá de salsa ou coentros frescos, picados

1 c. de chá de pasta de miso branco

1 c. de chá de Xarope de Tâmaras (pág. 27)

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

¼ de c. de chá de pimenta-de-caiena (opcional)

SALADA

900 g de folhas de couve-portuguesa roxa ou espinafres, cortadas

1 manga madura, descascada, descaroçada e cortada em cubos de 1 cm de lado

1 abacate Hass maduro, descascado, descaroçado e cortado em cubos de 1 cm de lado

TEMPERO: Numa miniliquidificadora ou num pequeno robô de cozinha, bata todos os ingredientes do tempero até obter uma mistura homogénea. Reserve.

SALADA: Numa tigela grande, junte a couve-portuguesa, a manga e o abacate. Regue com o tempero que desejar e mexa cuidadosamente para envolver bem.

NOTA: Se não tiver um aparelho pequeno para preparar este tempero, talvez seja melhor duplicar as quantidades para o fazer numa máquina maior (e guardar metade para outro dia).

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X VERDURAS

X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





SUPERSALADA COM MOLHO CÉSAR DE ALHO & SEMENTES DE CÂNHAMO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Junte pequenos pedaços de *tempeh* cozido a vapor ou salteado para transformar esta salada numa entrada perfeita.

MOLHO

2 dentes de alho, esmagados

2 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de sopa de manteiga de
amêndoa

1 c. de sopa de limão descascado
liquidificado (pág. 27)

1 c. de chá de pasta de miso branco

1 c. de sopa de salsa fresca, picada

1 c. de chá de mostarda em pó,
sem sal

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma
fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá
de curcuma em pó)

1 c. de chá de Mistura Saborosa
de Especiarias (pág. 28), ou a gosto

SALADA

1 alface, arranjada e cortada
em pedaços pequenos

1 molho de agriões, sem talos
e cortados, ou 360 g de
espinafres *baby*

175 g de tomates *cherry*,
cortados ao meio

1 cenoura, ralada

3 c. de chá de sementes
de cânhamo descascadas

MOLHO: Numa liquidificadora, junte 125 ml de água a todos os ingredientes para o molho e bata até obter uma mistura homogênea. Prove e ajuste o tempero ao seu gosto. Reserve.

SALADA: Numa tigela grande, combine todos os ingredientes da salada, envolva delicadamente no molho e sirva.

Alimentos da Dúzia Diária

X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

SALADA DE ESPINAFRES E PISTÁCIOS COM MOLHO BALSÂMICO DE MORANGOS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Esta salada de aspeto sofisticado é incrivelmente simples de preparar. Se não tiver morangos frescos à disposição, descongele frutos do bosque à temperatura ambiente e use-os em vez dos morangos. (Metade da nossa arca congeladora está apetrechada com bagas e frutos do bosque, enquanto a outra metade contém verduras!)

MOLHO

200 g de morangos, sem pé
e cortados em metades

1 c. de sopa de chalota, cortada

60 ml de vinagre balsâmico

1 c. de sopa de Xarope de Tâmaras
(pág. 27)

½ c. de chá de mostarda em pó,
sem sal

1 c. de chá de tomilho fresco,
ou ½ c. de chá de tomilho seco

½ c. de chá de sementes de papoila

¼ de c. de chá de pimenta-preta
moída

SALADA

1,5 kg de espinafres *baby*

½ pepino, cortado ao meio
e às meias-luas finas

30 g de pistácios crus

MOLHO: Numa liquidificadora, junte os morangos, a chalota, o vinagre, o Xarope de Tâmaras, a mostarda e o tomilho. Bata até obter uma mistura homogênea. Adicione as sementes de papoila e a pimenta-preta e reserve.

SALADA: Numa tigela grande, misture todos os ingredientes da salada, cubra com molho e mexa delicadamente para envolver.

Alimentos da Dúzia Diária

X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





HAMBÚRGUERES
DE FEIJÃO PRETO

SLOPPY JACKS

WRAPS DE GRÃO-DE-BICO
AO CARIL

BURRITOS DE FEIJÃO PRETO
COM ESPINAFRES & COGUMELOS

WRAPS VERA-CRUZANOS
DE ALFACE & TEMPEH

HAMBÚRGUERES DE BETERRABA

QUESADILLAS DE LEGUMINOSAS
E VERDURAS

SEIS

HAMBÚRGUERES, WRAPS E MAIS

Beterrabas. Feijão Preto. *Tempeh*. Grão-de-bico. *Teff*.
Jaca. As receitas deste capítulo apresentar-lhe-ão sabores
incríveis em versões criativas de pratos tradicionais.
Esqueça os hambúrgueres que entopem as artérias!



HAMBÚRGUERES DE FEIJÃO PRETO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Nunca haverá formas suficientes de incorporarmos leguminosas nas nossas refeições diárias. Esta é uma das melhores. Sirva em pão integral torrado com tudo a que tem direito. Estes hambúrgueres são ótimos para congelar, pelo que, se duplicar a receita, poderá tê-los a postos para simplesmente descongelar e desfrutar quando lhe apetecer.

80 g de flocos de aveia integral

65 g de pedaços de noz

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

75 g de cebola roxa, cortada

25 g de cogumelos, cortados

400 g ou 1 lata pequena de feijão preto cozido sem sal, escorrido e enxaguado

2 c. de sopa de taíne ou manteiga de amêndoa

1 c. de sopa de sementes de linhaça moídas

1 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de sopa de salsa, picada

2 c. de chá de pasta de miso branco

1 c. de chá de cebola em pó

½ c. de chá de alho em pó

½ c. de chá de pimentão fumado

1 c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

Pique os flocos de aveia, as nozes e a curcuma num robô de cozinha até estarem finamente moídos. Junte a cebola, os cogumelos, o feijão, o taíne e as sementes de linhaça e pique até tudo estar bem misturado. Junte o resto dos ingredientes e pique para misturar tudo.

Aperte um pouco da mistura entre o indicador e o polegar para ver se se aguenta. Se estiver demasiado húmida, acrescente mais flocos de aveia. Se estiver demasiado seca, junte um pouco de água, 1 colher de sopa de cada vez. Transfira a mistura para uma base e divida-a em quatro porções iguais. Dê a cada uma o formato de um hambúrguer com cerca de 1 cm de espessura e transfira para um prato. Leve ao frigorífico durante cerca de meia hora.

Pré-aqueça o forno a 190 °C.

Cubra um tabuleiro com uma proteção de silicone ou papel manteiga e disponha aí os hambúrgueres. Deixe cozinhar até estarem quentes e ligeiramente torrados, cerca de 25 minutos, virando uma vez. Sirva quente, conforme desejar.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X SEMENTES DE LINHAÇA X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS





SLOPPY JACKS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

A jaca é oriunda do sul asiático, onde é cultivada pelo menos há seis mil anos. Apesar da sua popularidade e longa história culinária, só agora começa a instalar-se nos Estados Unidos, sendo apreciada pela sua textura versátil e pelo seu sabor interessante – uma mistura de manga, banana, maçã e ananás. A jaca tem um baixo teor de calorias e gorduras, e é rica em fibra. Talvez encontre jaca fresca em mercados asiáticos, ou poderá simplesmente comprá-la em lata, que é o que eu costumo fazer.

1 lata de 565 g de jaca enlatada (conservada em água, não em calda de açúcar), escorrida e enxaguada

1 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

½ c. de chá de pimentão fumado

½ c. de chá de piripíri

1 cebola roxa pequena, picada

½ pimento vermelho, sem sementes e picado

200 ml de puré de tomate em lata ou embalagem da Tetra Pak, sem sal

2 c. de sopa de açúcar de tâmaras

1 c. de sopa de mostarda em pó, sem sal

4 fatias de pão integral sem sal

Seque a jaca escorrida e enxaguada com papel de cozinha ou um pano limpo. Retire e desfaça-se de quaisquer pedaços rijos do centro. Transfira para uma tigela e junte-lhe a levedura nutricional, a Mistura Saborosa de Especiarias, o pimentão e o piripíri. Envolve bem e reserve.

Aqueça 125 ml de água numa frigideira grande em lume médio. Junte a cebola e o pimento, tape e deixe cozer até estarem tenros, cerca de 5 minutos. Misture o puré de tomate, o açúcar de tâmaras e a mostarda. Tape e coza durante 25 a 30 minutos, mexendo com frequência e acrescentando mais água (1 colher de sopa de cada vez), se necessário, para a mistura não pegar à frigideira. Enquanto a jaca cozinha, use dois garfos para a desfazer em pedaços mais pequenos. Deixe cozinhar destapada durante os últimos 5 minutos para o molho espessar. Deite a mistura de jaca sobre o pão e sirva bem quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS

WRAPS DE GRÃO-DE-BICO AO CARIL

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Um dos ingredientes do pó de caril, que é uma das misturas de especiarias de que mais gosto, é a curcuma. Para além de nos fazer muito bem, é a curcuma que dá à mescla a sua linda cor amarela. O recheio de grão desta receita também fica ótimo em *wraps* de folhas de alface. Servido a acompanhar as Tostas de Três Sementes (pág. 58), transforma-se numa deliciosa entrada ou num belo petisco.

400 g ou 1 lata de grão-de-bico cozido sem sal, escorrido e enxaguado

1 ½ c. de chá de pó de caril, ou a gosto

1 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)

1 c. de chá de açúcar de tâmaras

¼ de c. de chá de pasta de miso branco

Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

115 g de aipo, cortado

15 g de cenoura, ralada

50 g de cajus, picados

50 g de passas

1 maçã doce e rija, descaroçada e cortada

1 c. de sopa de cebolo cortado

4 tortilhas integrais

150 g de alface cortada

Num robô de cozinha, misture 165 g do grão-de-bico, o pó de caril, o limão, o açúcar de tâmaras, o miso e Mistura Saborosa de Especiarias a gosto com 3 a 4 colheres de sopa de água. Pique até obter uma mistura homogênea. Junte o resto do grão, o aipo, a cenoura, o caju, as passas, a maçã e o cebolo, e pique apenas para misturar e desfazer o grão. Prove e ajuste os temperos, se necessário.

Para servir, divida a mistura de grão pelas tortilhas e cubra-as com alface. Enrole bem as tortilhas, corte-as ao meio e sirva de imediato.

GRÃO-DE-BICO

Quanto mais grão-de-bico (e outras leguminosas) comermos, mais saudáveis seremos. Num estudo, os investigadores dividiram pacientes obesos em dois grupos. Ao primeiro grupo pediram que comesse 800 gramas de grão-de-bico, lentilhas, ervilhas ou feijão branco por semana – mas que não alterasse em mais nada a dieta. Ao segundo grupo, foi pedido apenas que eliminasse 500 calorias por dia da dieta. Adivinhe qual ficou mais saudável? O grupo a quem foi indicado que comesse *mais*. Comer grão e outras leguminosas demonstrou ser tão eficaz a diminuir a cintura e a melhorar o controlo do açúcar no sangue como reduzir calorias. O grupo das leguminosas também obteve benefícios adicionais sob a forma de melhores níveis de colesterol e regulação da insulina.¹¹²

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS FRUTOS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS

X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS



BURRITOS DE FEIJÃO PRETO COM ESPINAFRES & COGUMELOS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Os espinafres não são as minhas verduras preferidas. Adoro todos os vegetais verdes de folha escura, mas tendo a optar pelos crucíferos, como a couve-portuguesa ou a rúcula. Mas os espinafres são ótimos para quem está a começar. Não têm um sabor distintivo muito forte, pelo que é possível juntá-los às mãos-cheias a um batido e mal se dar por eles. Também vão bem em comidas como *burritos*, como este tão nutritivo, que inclui cogumelos e feijão preto. Este recheio é tão bom que não deve usá-lo apenas em *burritos*. Prepare o dobro para o ter à mão e poder aquecê-lo e comê-lo quando e como lhe apetecer.

400 g ou 1 lata de feijão preto cozido sem sal, escorrido e enxaguado

40 g de cebola roxa, picada

2 dentes de alho, picados

150 g de cogumelos, cortados

900 g de espinafres *baby*

1 c. de sopa de levedura nutricional

Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

pimenta-de-caiena

Molho Picante Saudável (pág. 32)

4 tortilhas integrais

Salsa de Verão (pág. 65)

Numa tigela, esmague o feijão preto com um garfo ou um esmagador de batatas e reserve.

Aqueça 60 ml de água numa frigideira e junte a cebola e o alho. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até amolecerem, cerca de 5 minutos. Adicione os cogumelos e deixe cozinhar durante mais 3 minutos para que fiquem tenros. Junte os espinafres e deixe-os murchar. Acrescente o feijão esmagado e continue a cozinhar até o líquido ser absorvido. Tempere com a levedura nutricional, a Mistura Saborosa de Especiarias, a pimenta-de-caiena e molho picante q.b. Prove e ajuste os temperos ao seu gosto.

Para servir, deite um quarto do recheio no centro de cada tortilha. Junte mais molho picante, se desejar, e enrole os *burritos*, fechando as extremidades. Sirva de imediato ou, passe os *burritos* recheados, um de cada vez, por uma frigideira não aderente durante 1 ou 2 minutos – apenas o suficiente para dourar o lado de fora das tortilhas. Sirva com a *Salsa de Verão*.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS
X CEREAIS INTEGRAIS



ESPINAFRES

O Popeye tinha razão quando dizia que era forte porque comia espinafres. De todos os grupos de alimentos analisados por uma equipa de investigadores da Universidade de Harvard, as verduras revelaram ser as mais fortemente associadas a uma grande proteção contra as principais doenças crónicas,¹¹³ incluindo até cerca de 20 por cento de redução do risco tanto de ataques cardíacos¹¹⁴ como de AVC¹¹⁵ associada a cada dose adicional diária. Comparando espinafres, alface de Boston, endívias, chicória e alface-romana, investigadores da Universidade de Cornell constataram que os primeiros eram mais eficazes na supressão do crescimento de células cancerosas *in vitro* de cancro da mama, cancro cerebral, cancro renal, cancro do pulmão, cancro cerebral pediátrico, cancro do pâncreas, cancro da próstata e cancro do estômago.¹¹⁶



WRAPS VERA-CRUZANOS DE ALFACE & TEMPEH

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Os flocos de algas *nori* contribuem para que estes *wraps* crocantes tenham um sabor a mar. Procure *nori* e outras algas em lojas de produtos biológicos, mercados asiáticos, ou na Internet.

225 g de *tempeh*, cortado em cubos de 1 cm de lado

2 c. de chá de piripíri

2 c. de chá de cominhos em pó

½ c. de chá de pimenta-de-caiena

1 cebola roxa pequena, cortada

2 dentes de alho, picados

1 ou 2 *jalapeños*, sem sementes e picados

3 tomates Roma, cortados

1 c. de chá de flocos de *nori* ou *dulse*

1 c. de sopa de lima descascada liquidificada (pág. 27)

8 folhas grandes de alface-romana ou alface-manteiga, para os *wraps*

1 abacate Hass maduro, descascado, descaroçado e cortado

15 g de coentros frescos, cortados (opcional)

Molho Picante Saudável (pág. 32) ou *Salsa de Verão* (pág. 65) (opcional)

Coza o *tempeh* num cesto para cozedura a vapor sobre água a ferver durante 15 minutos. Reserve, destapado.

Numa tigela pouco funda, misture o piripíri, os cominhos e a pimenta-de-caiena; depois, junte o *tempeh* cozido a vapor, mexendo cuidadosamente para o envolver.

Aqueça 60 ml de água numa frigideira com o lume médio-alto. Junte a cebola, o alho e o *jalapeño* e deixe cozer durante 5 minutos ou até estarem tenros, acrescentando um pouco mais de água se necessário, para os ingredientes não se queimarem. Misture o tomate e a *nori* e deixe cozinhar até a maior parte do líquido se evaporar, uns 3 minutos mais. Adicione o *tempeh* temperado e a lima e continue a cozinhar durante cerca de 4 minutos até que fique ligeiramente dourado.

Para servir, deite algum do recheio numa folha de alface e guarneça com abacate, coentros (se usar) e Molho Picante Saudável ou *Salsa de Verão* (se usar). Repita com os restantes ingredientes.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS FRUTOS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

HAMBÚRGUERES DE BETERRABA

PARA 6 HAMBÚRGUERES • DIFICULDADE: *moderada*

O que é *teff*? É um cereal etíope, cujo cultivo terá começado há seis mil anos. É minúsculo – 150 grãos de *teff* pesam o mesmo que apenas um bago de trigo. A palavra provém de uma raiz etíope que quer dizer “perdido”, porque, quando se deixa cair um grão de *teff*, é pouco provável que se volte a encontrá-lo. Sendo tão pequeno, cozinha-se mais depressa do que outros cereais.

40 g de cebola roxa, picada
2 dentes de alho, picados
150 g de beterraba crua, finamente picada
75 g de cogumelos, picados
½ c. de chá de pimentão fumado
½ c. de chá de mostarda seca (mostarda em pó)
½ c. de chá de cominhos em pó
½ c. de chá de coentros em pó
1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)
400 g ou 1 lata de feijão preto cozido sem sal, escorrido e enxaguado
200 g de arroz integral, vermelho ou preto; de *teff*; ou de quinoa; cozinhados, bem escorridos e secos
1 c. de sopa de sementes de linhaça moídas
1 c. de sopa de pasta de miso branco
50 g de flocos de aveia integral, reduzidos a uma farinha fina
65 g de nozes, moídas
6 pães integrais

Aqueça 60 ml de água numa frigideira com o lume médio-alto. Junte a cebola e deixe cozer durante 5 minutos até ficar tenra. Adicione o alho e depois a beterraba e os cogumelos. Deite o pimentão, a mostarda, os cominhos, os coentros e a curcuma, e deixe cozinhar durante cerca de 4 minutos, até os vegetais estarem tenros e o líquido ser absorvido.

Numa tigela grande, esmague bem o feijão. Junte-lhe o cereal cozinhado, as sementes de linhaça e o miso. Esmague a mistura para combinar os ingredientes e em seguida junte a aveia e as nozes, e depois os vegetais cozinhados. Mexa até a mistura se aguentar unida quando apertada entre o polegar e o indicador. Divida-a em seis porções e sirva-se das mãos para lhes dar a forma de bolas. Achate-as e transfira-as para um prato. Leve ao frigorífico, no mínimo durante 30 minutos.

Pré-aqueça o forno a 190 °C. Cubra um tabuleiro de ir ao forno com uma proteção de silicone ou papel manteiga e disponha os hambúrgueres por cima. Leve ao forno durante 30 minutos, virando-os com cuidado a meio. Sirva bem quentes, com ou sem pão, e com os seus acompanhamentos preferidos.

NOTA: Cuidado quando ralar beterrabas – a sua cor vermelho-viva pode manchar!

Alimentos da Dízia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS



SOJA

O consumo de soja alivia sintomas de afrontamentos na menopausa,¹¹⁷ para além de diminuir o risco de cancro da mama.¹¹⁸ Na verdade, mulheres diagnosticadas com cancro da mama que comiam mais soja viveram significativamente mais tempo e tiveram um risco significativamente mais baixo de recorrência da doença do que aquelas que comiam menos.¹¹⁹



QUESADILLAS DE LEGUMINOSAS E VERDURAS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Quem precisa de *queso* quando se pode desfrutar de *quesadillas* recheadas com uma mistura saborosa de leguminosas e verduras?

1 cebola roxa pequena, picada
3 dentes de alho, picados
1 molho (cerca de 1 kg) de acelgas ou couve-portuguesa roxa, finamente cortadas
2 tomates Roma, cortados
400 g ou 1 lata de feijão branco cozido sem sal, escorrido e enxaguado
2 c. de sopa de levedura nutricional
1 c. de chá de piripíri
Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28) (opcional)
Molho Picante Saudável (pág. 32) (opcional)
4 tortilhas (de 25 cm) integrais
Salsa de Verão (pág. 65) (opcional)

Aqueça 60 ml de água numa panela com o lume médio. Junte a cebola e o alho e deixe cozer durante 5 minutos, até amolecerem. Adicione as acelgas e o tomate e continue a cozinhar, mexendo, até as verduras estarem tenras e o líquido se ter evaporado, o que deverá demorar mais uns 5 minutos.

Enquanto as verduras cozem, esmague o feijão numa tigela e misture-lhe a levedura nutricional, o piripíri e Mistura Saborosa de Especiarias e Molho Picante Saudável (se usar). Mexa bem.

Escoe qualquer líquido que ainda reste na mistura de verduras e depois combine com a mistura de feijão. Prove e ajuste os temperos, se necessário.

Divida o recheio pelas tortilhas, espalhando-o uniformemente pela metade inferior de cada uma. Dobre a parte superior por cima do recheio e pressione ao de leve para que as duas metades se colem. Coloque duas das *quesadillas* numa frigideira ou grelha antiaderente com o lume médio. Deixe cozinhar até estarem ligeiramente douradas dos dois lados, virando uma vez, cerca de 3 minutos por lado. Repita com as outras *quesadillas*. Para servir, corte cada *quesadilla* em três ou quatro pedaços e disponha em pratos. Sirva com Salsa de Verão, se desejar.

Alimentos da Diúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS
X CEREAIS INTEGRAIS

REFEIÇÕES CHEIAS DE VEGETAIS

Felizmente, os dias de relegarmos os legumes para a borda do prato estão a ficar esquecidos rapidamente, e por bons motivos. Não há como negar os benefícios dos vegetais. Para além de inovadores e deliciosos, os pratos deste capítulo são a forma perfeita de dar o lugar de honra aos vegetais!





NOODLES DE CURGETE COM
MOLHO ALFREDO DE ABACATE & CAJU

NOODLES DE CENOURA E PESTO COM
FEIJÃO BRANCO & TOMATE

ARRABIATA DE ABÓBORA-ESPARGUETE

LASANHA DE LEGUMES ASSADOS

PORTOBELLOS RECHEADOS COM
MOLHO DE COGUMELOS E ERVAS

COUVE-FLOR NO FORNO COM
MOLHO DE LIMÃO E TAÍNE

PILHAS DE VEGETAIS COM CALDA
DE TOMATE E PIMENTO VERMELHO

BIFES DE COUVE-FLOR
COM CHERMOULA

TOSTAS DE PORTOBELLOS
& VERDURAS



NOODLES DE CURGETE COM MOLHO ALFREDO DE ABACATE & CAJU

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

Se não tiver um espiralizador, não se preocupe. Não é por isso que deixa de poder fazer *noodles* de curgete em casa. Basta usar um descascador de vegetais normal para criar tiras longas e finas de curgete.

150 g de caju, demolhados durante 4 horas e depois escorridos

2 c. de sopa de levedura nutricional

2 c. de chá de pasta de miso branco

325 ml de Caldo de Legumes (pág. 30), ou água

½ abacate Hass maduro, descascado e descaroçado

1 c. de sopa de limão descascado liquidificado (pág. 27)

4 a 6 curgetes médias, com as pontas aparadas e espiralizadas ou cortadas em tiras longas e finas como *noodles*

200 g de tomate *cherry*, cortados ao meio

pimenta-preta em pó ou pipirí

2 c. de sopa de salsa ou manjeriço fresco, picado

Parmesão de Frutos Secos (pág. 28), para servir

Triture os caju demolhados numa liquidificadora. Junte a levedura nutricional, o miso e o caldo, e bata até obter uma mistura homogênea. Acrescente o abacate e o limão, e bata, acrescentando mais caldo (1 colher de sopa à vez) se o molho estiver demasiado espesso. Reserve.

Coza os *noodles* de curgete a vapor até ficarem tenros, o que levará entre 2 a 4 minutos. Reserve.

Numa panela grande ou numa frigideira funda, aqueça o molho de caju em lume brando, mexendo com frequência. Acrescente os *noodles* de curgete e o tomate. Mexa delicadamente até os vegetais estarem aquecidos, cerca de 5 minutos. Se o molho lhe parecer demasiado espesso, junte um pouco mais de caldo para obter a textura desejada. Quando estiver quente, sirva de imediato, com pimenta-preta a gosto, salsa e Parmesão de Frutos Secos.

ESPIRALIZAR

Tradicionalmente, a massa é feita de cereais, mas, graças ao espiralizador, poderá fazer os seus próprios *noodles* a partir de vegetais. Trata-se de uma ferramenta barata que lhe permitirá transformar legumes frescos em massa vegetal.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

NOODLES DE CENOURA E PESTO COM FEIJÃO BRANCO & TOMATE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

O pesto parece um truque de magia: pega-se num vegetal verde folhoso (manjerição) e, com um bocadinho de trabalho apenas, *presto pesto!* Consegue-se um molho delicioso! O pesto desta receita também pode ser desfrutado na sua massa integral ou de leguminosas preferida.

3 dentes de alho
1 c. de chá de pasta de miso branco
75 g de folhas de manjerição
45 g de amêndoas ou nozes
2 c. de sopa de levedura nutricional
125 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30) ou água
pimenta-preta moída
4 cenouras grandes
400 g ou 1 lata de feijão branco
cozido sem sal, escorrido e
enxaguado
200 g de tomates *cherry*, cortados
ao meio
Parmesão de Frutos Secos
(pág. 28), para servir

Num robô de cozinha, misture o alho e o miso e pique. Junte o manjerição, os frutos secos e a levedura nutricional, e pique finamente. Adicione o caldo e pimenta-preta a gosto, e triture até obter uma mistura homogênea, acrescentando um pouco mais de caldo se necessário para obter a textura desejada para o molho pesto. Reserve.

Corte as cenouras em tiras longas e finas, usando um espiralizador, uma mandolina ou um descascador de vegetais. Coza os *noodles* de cenoura a vapor, durante 5 a 7 minutos. Numa tigela pouco funda, combine os *noodles* com o feijão, o tomate e o molho pesto, e mexa delicadamente para envolver bem. Polvilhe com Parmesão de Frutos Secos e sirva.

NOZES

As nozes são provavelmente o fruto seco mais saudável, pois contêm o teor mais elevado de ômega-3 e antioxidantes. São o meu fruto seco de eleição e costumo usá-las em vez de outros frutos secos para otimizar o valor nutricional das minhas refeições.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



ARRABIATA DE ABÓBORA-ESPARGUETE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Lembre-se de que, tal como acontece com a maioria dos vegetais, quanto mais colorida a abóbora, mais provável é que esteja carregada de antioxidantes.

1 abóbora-esparguete grande (1,5 kg), cortada ao meio
3 dentes de alho, picados
600 g de tomate fresco ou de conserva, finamente cortados
2 c. de sopa de pasta de tomate
1 c. de chá de vinagre balsâmico
1 c. de chá de pasta de miso branco
1 c. de chá de manjerição seco
½ c. de chá de piri-piri, ou a gosto
Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)
5 g de salsa fresca, picada
pimenta-preta moída
Parmesão de Frutos Secos (pág. 28)

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Coloque as metades de abóbora numa assadeira grande, com o lado cortado virado para baixo. Junte 2 a 5 cm de altura de água e cubra bem a assadeira. Leve ao forno até a abóbora ficar tenra, entre 45 e 60 minutos.

Enquanto a abóbora assa, prepare o molho numa frigideira grande: aqueça 2 colheres de sopa de água em lume médio. Acrescente o alho e cozinhe-o durante 1 minuto para que amoleça. Junte os restantes ingredientes, à exceção do Parmesão de Frutos Secos, e deixe cozinhar durante mais 5 minutos. Reserve, tapado, para se manter quente.

Quando a abóbora estiver cozinhada, retire-a do forno e tire-lhe as sementes. Com um garfo, raspe a abóbora, criando fios. Coloque-os numa tigela grande. Junte o molho e mexa delicadamente para misturar. Polvilhe com Parmesão de Frutos Secos e sirva.

DICA: A *arrabiata* também fica ótima misturada com massa integral ou de curgete.

FRUTOS SECOS CRUS

É mais saudável comer frutos secos crus. Quando alimentos ricos em gordura e proteína são sujeitos a temperaturas superiores a 120 °C, criam-se produtos finais de glicação avançada, ou AGE (na sigla inglesa), que quer dizer envelhecer, o que é bastante apropriado, já que se julga que estas glicotoxinas aceleram o processo de envelhecimento. Os níveis mais elevados encontram-se na carne grelhada, assada e frita, mas os AGE também podem ocorrer quando alimentos vegetais ricos em gordura e proteína, tal como produtos de soja ou frutos secos, são tostados ou assados.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





LASANHA DE LEGUMES ASSADOS

PARA 6 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

A lasanha torna-se ainda mais maravilhosa quando somos capazes de fazer a nossa. Não é louco por beringela? Use antes cogumelos *portobello* (que é o que eu faço). Quer torná-la mais consistente? Esfarele algum *tempeh* cozido a vapor no molho de tomate. E, como sempre, considere a hipótese de acrescentar algumas verduras cortadas a esta receita – e a todas as outras!

1 couve-flor, cortada na vertical em fatias de 0,6 cm

1 curgete, cortada em rodela de 0,3 cm

1 beringela, cortada em rodela de 0,3 cm

1 pimento vermelho, sem sementes e cortado

12 folhas de lasanha integral

400 g ou 1 lata de feijão branco cozido sem sal, escorrido, enxaguado e esmagado

15 g de levedura nutricional

5 g de salsa fresca, picada

125 ml de Leite de Amêndoa (pág. 26)

1 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)

1 c. de chá de pasta de miso branco

1 c. de chá de orégãos secos

1 c. de chá de manjerição seco

1 c. de chá de alho em pó

1 c. de chá de cebola em pó

¼ de c. de chá de pipiríri, ou a gosto

¼ de c. de chá de pimenta-preta moída

750 ml de molho *marinara*, de compra ou caseiro

15 g de Parmesão de Frutos Secos (pág. 28)

Pré-aqueça o forno a 220 °C. Cubra dois tabuleiros de ir ao forno com proteções de silicone ou papel manteiga. Disponha a couve-flor num dos tabuleiros preparados e a curgete e a beringela no outro. Espalhe o pimento cortado por cima da curgete e da beringela. Coloque os dois tabuleiros no forno e deixe assar cerca de 20 minutos, até os vegetais ficarem tenros, virando-os uma vez a meio.

Enquanto os vegetais assam, coza as folhas de lasanha de acordo com as instruções do pacote. Escorra e reserve.

Retire os vegetais assados do forno e reserve para arrefecerem. Baixe a temperatura do forno para 180 °C.

Transfira a couve-flor assada para um robô de cozinha e pique finamente. Coloque-a numa tigela grande e junte o resto dos ingredientes, à exceção do molho *marinara* e do Parmesão de Frutos Secos. Misture bem.

Deite uma camada de molho *marinara* no fundo de uma assadeira com 23 cm de largo por 33 cm de comprimento. Cubra o molho com uma camada de folhas de lasanha. Cubra as folhas com metade dos vegetais assados, cobrindo-os com metade da mistura de couve-flor. Tape com outra camada de folhas de lasanha e mais molho. Volte a cobrir com vegetais assados e a mistura de couve-flor. Repita o processo em camadas, terminando com uma de folhas de lasanha e molho. Polvilhe com Parmesão de Frutos Secos. Tape e leve ao forno durante 30 a 40 minutos, ou até estar quente e a borbulhar. Retire do forno e espere 10 minutos antes de cortar para servir.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS
SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS

PORTOBELLOS RECHEADOS COM MOLHO DE COGUMELOS E ERVAS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

Se eu tivesse preparado uma lista da Dúzia Diária para o forno, provavelmente incluiria cogumelos. Embora as provas não sejam tão fortes como em relação a outros ingredientes, há bastante investigação nova e interessante que proclama os benefícios oferecidos pelos cogumelos, sobretudo na melhoria da função imunitária. Quando não tenho cogumelos frescos à mão, uso secos. Cozinho-os em sopas, acrescento-os a molhos para massa, ou transformo-os na estrela da refeição, como neste prato.

4 portobellos grandes, sem pé
2 cebolos, grosseiramente cortados
2 dentes de alho, picados
650 g de folhas de espinafres
400 g ou 1 lata de grão-de-bico cozido sem sal, escorrido e enxaguado
2 c. de sopa de taíne
2 c. de sopa de levedura nutricional
2 c. de sopa de pasta de miso branco
1 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)
½ c. de chá de cebola em pó
½ c. de chá de pimentão fumado
pimenta-preta moída
25 g de pão integral ralado
2 c. de sopa de sementes de linhaça moídas
2 chalotas, finamente picadas
300 g de cogumelos frescos variados, cortados
325 ml de Caldo de Legumes (pág. 30)
1 c. de chá de tomilho seco
½ c. de chá de sálvia seca
2 c. de sopa de salsa fresca, cortada

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Coloque os cogumelos, com o lado do pé voltado para baixo, numa assadeira grande com 60 ml de água e leve ao forno durante 10 minutos para os amolecer.

Enquanto os cogumelos se cozinham, prepare o recheio: num robô de cozinha, misture os cebolos, o alho, os espinafres e o grão, e pique finamente. Junte o taíne, a levedura nutricional, 1 colher de sopa de miso, o limão, a cebola em pó, o pimentão e pimenta-preta a gosto. Triture tudo. Junte o pão ralado e as sementes de linhaça, e pique de novo para misturar, mas deixe o grão manter alguma textura. Vire os cogumelos e recheie-os com a mistura de grão, pressionando-a ligeiramente. Leve ao forno durante cerca de 20 minutos, ou até os cogumelos ficarem tenros e o recheio estar quente.

Enquanto os cogumelos recheados estão no forno, prepare o molho: aqueça 2 colheres de sopa de água numa frigideira sobre lume médio. Junte as chalotas e deixe-as cozer até amolecerem, cerca de 3 minutos. Junte os cogumelos cortados e deixe-os cozinhar durante 2 a 3 minutos. Adicione o caldo, a outra colher de sopa de miso, o tomilho, a sálvia e pimenta-preta a gosto. Deixe levantar fervura e depois reduza o lume ao mínimo para cozinhar durante 5 minutos. Transfira a mistura para uma liquidificadora ou um robô de cozinha e bata até obter uma mistura homogênea.

Sirva os cogumelos quentes com molho e salsa.



DICA: O molho também fica delicioso sobre os Hambúrgues de Feijão Preto (pág. 112) e o Pão de Quinoa Vermelha (pág. 180)

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



COUVE-FLOR NO FORNO COM MOLHO DE LIMÃO E TAÍNE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

A couve-flor é mais um vegetal nutritivo que pode ser servido de muitas formas – assada, cozida, salteada, grelhada, cozida a vapor ou crua. A couve-flor assim inteira dá um centro de mesa com ótimo aspeto.

3 dentes de alho, esmagados

2 c. de chá de pasta de miso branco

1 c. de chá de taíne

1 ½ c. de sopa de limão descascado liquidificado (pág. 27)

2 c. de sopa de levedura nutricional

½ c. de chá de mostarda em pó sem sal

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

1 cabeça de couve-flor, sem folhas e talos duros

3 c. de sopa de salsa fresca, cortada pimenta-preta moída

Num robô de cozinha ou numa liquidificadora, misture o alho e o miso, e pique finamente. Junte 125 ml de água e o taíne, o limão, a levedura nutricional, a mostarda, a curcuma e Mistura Saborosa de Especiarias a gosto, batendo até obter um molho homogéneo. Reserve.

Porque a água a ferver numa panela suficientemente grande para cobrir a couve-flor por completo. Com cuidado, coloque a couve-flor na água a ferver. Tape e deixe cozer até branquear, cerca de 8 minutos.

Pré-aqueça o forno a 200 °C.

Transfira a couve-flor para uma assadeira pouco funda, com o lado do caule para baixo, e cubra a assadeira com 1 cm de água. Deite cerca de metade do molho por cima da couve-flor e, com os dedos, espalhe-o. Leve ao forno durante cerca de 40 minutos, até a couve-flor estar tenra. Misture a salsa e a pimenta-preta com o resto do molho e ajuste os temperos, se necessário. Aqueça num tacho pequeno ou no micro-ondas. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira-a para uma travessa e cubra-a com o resto do molho. Sirva quente.

COUVE-FLOR

Se só acrescentar uma coisa à sua alimentação, que essa coisa seja vegetais crucíferos, como couve-flor. Menos de uma única porção diária de couve-flor, brócolos, couves-de-bruxelas ou couve-portuguesa pode reduzir em mais de metade o risco de progressão de certos cancros.¹²⁰

Alimentos da Dúzia Diária

X VEGETAIS CRUCÍFEROS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

PILHAS DE VEGETAIS COM CALDA DE TOMATE E PIMENTO VERMELHO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

Este prato requer algum tempo para ser preparado, mas o pequeno esforço vale imenso a pena. Na verdade, é bastante fácil de fazer e fica com um aspeto muito sofisticado. É perfeito para impressionar um companheiro de refeição!

1 beringela grande, cortada em 4 rodela com cerca de 1 cm de espessura
1 cebola roxa grande, cortada em 4 rodela com cerca de 1 cm de espessura
1 pimento cor de laranja ou amarelo, com os lados cortados na vertical para criar 4 pedaços quadrados
4 cogumelos *portobello* grandes, sem pés
1 ou 2 tomates grandes maduros, cortados em 4 rodela com cerca de 1 cm de espessura
3 c. de sopa de cebola roxa picada
2 tomates chucha, cortados
2 pimentos vermelhos assados (pág. 33, ou de compra)
1 c. de chá de pasta de miso branco
1 c. de chá de manjerição seco
½ c. de chá de tomilho seco
1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)
pimenta-preta moída
salsa fresca, para guarnecer

Pré-aqueça o forno a 220 °C.

Cubra dois tabuleiros grandes com proteções de silicone ou papel manteiga. Disponha as rodela de beringela numa única camada num dos tabuleiros preparados. Leve ao forno durante cerca de 15 minutos, até a beringela amolecer, virando uma vez. Retire-o do forno e deixe arrefecer. Depois tire a beringela do tabuleiro. Entretanto, no segundo tabuleiro preparado, disponha as rodela de cebola numa única camada e leve ao forno durante 7-8 minutos. Vire as rodela de cebola, coloque os pedaços de pimento no mesmo tabuleiro e deixe assar até todos os vegetais estarem tenros, o que deverá demorar mais 15 minutos. Deixe arrefecer. Disponha os cogumelos, com o lado do pé para cima, no tabuleiro de onde retirou a beringela. Leve ao forno até amolecerem, cerca de 10 minutos. Deixe arrefecer durante uns minutos.

Baixe a temperatura do forno para 175 °C. Disponha os vegetais assados em pilhas: para começar, deixe os quatro cogumelos, com o lado do pé para cima, no tabuleiro. Cubra cada um com uma rodela de beringela, seguida por uma rodela de cebola, um pedaço de pimento e uma rodela de tomate. Tape a assadeira e leve ao forno até os vegetais estarem quentes, uns 20 minutos.

Entretanto, prepare o molho: numa frigideira, aqueça 3 colheres de sopa de água em lume médio e junte a cebola picada. Tape e deixe cozer durante 4 minutos, ou até estar mole. Junte o tomate chucha, o pimento assado, o miso, o manjerição,

Alimentos da Dízia Diária

X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

PIMENTOS

Comer pimentos está associado a um risco significativamente mais baixo da doença de Parkinson.¹²¹ Constatou-se que os pimentos cor de laranja suprimem o crescimento de células de cancro da próstata *in vitro* em mais de 75 por cento.¹²² Em geral, os pimentos vermelhos, cor de laranja e amarelos são mais nutritivos do que os verdes.

o tomilho, a curcuma e pimenta-preta a gosto. Tape e deixe cozinhar até os vegetais estarem muito tenros, o que deverá demorar uns 5 minutos. Transfira para um robô de cozinha e passe o molho até obter uma mistura homogênea. Mantenha quente sobre lume brando até servir.

Quando as pilhas estiverem prontas, use uma espátula de metal para as tirar cuidadosamente da assadeira. Coloque uma pilha no centro de cada um de quatro pratos. Cubra e rodeie cada pilha com molho e salsa, e sirva quente.

DICA: Para ter um prato com melhor apresentação, corte as rodelas de vegetais com mais ou menos o mesmo tamanho. Reserve o resto dos vegetais para outra utilização.



BIFES DE COUVE-FLORES COM CHERMOULA

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

O *chermoula* é um molho da cozinha do norte de África, que costuma ser feito a partir de uma mistura de ervas aromáticas, sumo de limão, limões confitados, alho, cominhos e sal. Também pode incluir cebola, coentros, malaguetas moídas, pimenta-preta ou açafraão. Trata-se de um dos sabores mais drásticos que já provei e eleva estes bifes carnudos a outro nível. Sirva-os sobre quinoa ou arroz integral, vermelho ou preto e terá uma refeição espetacular.

1 couve-flor, aparada, sem os talos grossos e cortada em fatias grossas de 1 cm

3 dentes de alho, esmagados

20 g de salsa fresca, cortada

20 g de coentros frescos, cortados

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

1 c. de chá de pasta de miso branco

½ c. de chá de coentros em pó

½ c. de chá de cominhos em pó

½ c. de chá de pimentão fumado

¼ de c. de chá de gengibre em pó

¼ de c. de chá de pimenta-de-caiena

1 c. de sopa de limão descascado liquidificado (pág. 27)

Pré-aqueça o forno a 220 °C.

Disponha as fatias de couve-flor num tabuleiro grande coberto por uma proteção de silicone ou papel manteiga. Deixe assar durante 15 minutos, até estarem tenras, virando uma vez.

Num robô de cozinha, misture o alho, a salsa, os coentros e a curcuma, e pique finamente. Junte o miso, os coentros em pó, os cominhos, o pimentão, o gengibre, a pimenta-de-caiena, o limão e 60 ml de água. Pique até obter um molho homogêneo. Reserve.

Retire a couve-flor assada do forno e, com uma espátula de metal, transfira-a para uma travessa pouco funda. Sirva quente, guarnecida com o molho.

Alimentos da Dúzia Diária

X VEGETAIS CRUCÍFEROS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





TOSTAS DE PORTOBELLOS & VERDURAS

PARA 4 PESSOAS (1 FATIA DE PÃO + 1 PORÇÃO DE COGUMELOS & VERDURAS POR PESSOA) • DIFICULDADE: *fácil*

Por mais que adore cogumelos, eles raramente constituem uma refeição principal para mim. Os *portobellos* são a exceção, por serem tão carnudos e saciantes. Esta sanduíche aberta, para comer de faca e garfo, é um almoço rápido e fácil, ou uma boa entrada para o jantar.

230-340 g de cogumelos *portobello*, sem pé, finamente cortados

3 cebolos, picados

1200 g de espinafres ou acelgas, cortados

1 c. de chá de tomilho seco

½ c. de chá de pimentão fumado

¼ de c. de chá de pimenta-preta moída

2 c. de sopa de Molho *Umami* (pág. 29)

½ c. de chá de mostarda em pó, sem sal

80 ml de Leite de Amêndoa (pág. 26)

4 fatias de pão integral

2 c. de sopa de salsa fresca, cortada

Aqueça 2 colheres de sopa de água numa frigideira grande sobre lume médio-alto. Junte os cogumelos e salteie até amolecerem. Junte os cebolos e os espinafres e deixe cozinhar, mexendo, durante 1 a 2 minutos, para as verduras murcharem. Adicione o tomilho, o pimentão, a pimenta-preta, o Molho *Umami*, a mostarda e o Leite de Amêndoa, mexendo para misturar bem, e cozinhe durante mais 1 a 2 minutos para que espesse um pouco. Mantenha a mistura quente enquanto torra o pão. Depois, corte as fatias ao meio e disponha-as em pratos. Cubra com os cogumelos e as verduras e guarneça com salsa. Sirva quente.

VARIAÇÕES: Acrescente 75 g de leguminosas cozidas. Sirva com arroz integral, preto ou vermelho, ou outro cereal integral, em vez de pão. Se preferir, experimente com cogumelos *shiitake* em vez de *portobellos*. Também poderá usar couve-portuguesa ou *tatsoi* em vez de espinafres ou acelgas.

COGUMELOS

É possível que os cogumelos estimulem a função imunitária. Um estudo australiano constatou que quem consome 75 gramas de cogumelos brancos todos os dias pode elevar os níveis de IgA na saliva – anticorpos que neutralizam e impedem os vírus de entrar no corpo – até 50 por cento.¹²³ Isto parece traduzir-se em menos infeções virais.¹²⁴

Alimentos da Dúzia Diária

X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS



OITO

COZINHA LEGUMINOSA

Este capítulo inclui leguminosas de todas as maneiras e feitos, desde as mais exóticas como Tagine de Grão-de-Bico com Vegetais, Pastéis de Feijão com *Harissa* e *Dal* de Lentilhas Amarelas com Agrião a versões da Dúzia Diária de favoritos tradicionais, como Feijão-Frade & Repolho Fumado e Empadão de Lentilhas. Também se encontram aqui receitas com *tempeh* e “carne” vegetariana, e espero que goste tanto quanto eu do *Tempeh* Estufado com Couve-Chinesa e Molho Picante de Gengibre e da Carne Vegetariana ao Estilo do Luisiana.

TAGINE DE GRÃO-DE-BICO COM VEGETAIS

FEIJÃO-FRADE & REPOLHO FUMADO

TEMPEH ESTUFADO COM COUVE-CHINESA
E MOLHO PICANTE DE GENGIBRE

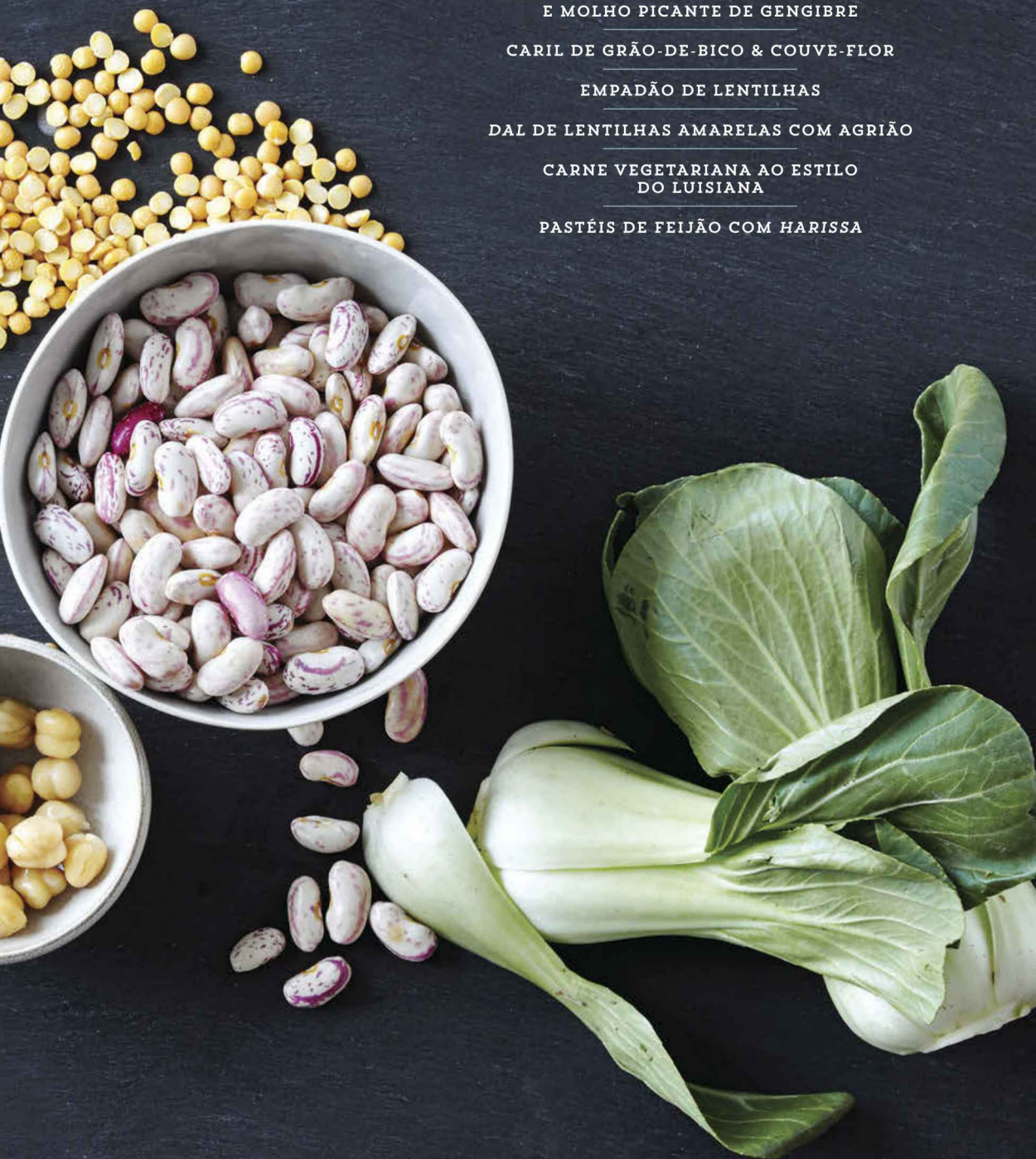
CARIL DE GRÃO-DE-BICO & COUVE-FLOR

EMPADÃO DE LENTILHAS

DAL DE LENTILHAS AMARELAS COM AGRIÃO

CARNE VEGETARIANA AO ESTILO
DO LUISIANA

PASTÉIS DE FEIJÃO COM HARISSA



TAGINE DE GRÃO-DE-BICO COM VEGETAIS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Montes de especiarias juntam-se a montes de vegetais para um prato delicioso que fica especialmente bom servido sobre quinoa ou arroz integral, vermelho ou preto. Comum na cozinha do norte de África, o tagine é tanto o recipiente de barro no qual a comida é guisada como o nome do próprio guisado.

1 cebola roxa, cortada
1 cenoura, cortada
1 pimento verde, sem sementes e cortado
1 dente de alho, picado
1 ½ c. de chá de gengibre fresco, picado
2 c. de sopa de pasta de tomate
¼ c. de chá de canela em pó
½ c. de chá de cominhos em pó
½ c. de chá de pimentão fumado
1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ c. de chá de curcuma em pó)
¼ a ½ de pimenta-de-caiena, ou a gosto
500 ml de Caldo de Legumes (pág. 30)
75 g de feijão-verde, cortado em pedaços de 2,5 cm
150 g de cogumelos, cortados
400 g ou 1 lata de grão-de-bico cozido sem sal, escorrido e enxaguado
2 c. de sopa de coentros (ou salsa) frescos, picados
2 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)
1 c. de sopa de passas ou alperce seco

Aqueça 60 ml de água numa panela grande sobre lume médio. Junte a cebola, a cenoura e o pimento. Tape e deixe cozer durante 5 minutos. Adicione o alho, o gengibre, a pasta de tomate, a canela, os cominhos, o pimentão, a curcuma e a pimenta-de-caiena. Junte o caldo, o feijão-verde, os cogumelos e o grão, e deixe levantar fervura. Reduza o lume ao mínimo e deixe cozinhar até os vegetais estarem tenros, cerca de 20 minutos. Acrescente os coentros, o limão e as passas e deixe cozinhar durante mais 5 minutos. Prove, ajuste os temperos e sirva quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS FRUTOS X OUTROS VEGETAIS
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





FEIJÃO-FRADE & REPOLHO FUMADO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Este clássico do sul dos Estados Unidos é uma forma deliciosa de desfrutarmos de verduras. Se não encontrar repolho fresco, use congelado ou outro vegetal folhoso verde-escuro, como couve-portuguesa. Eu nunca me farto deste prato, sobretudo quando o sirvo com quinoa ou arroz integral, preto ou vermelho.

680 g de repolho fresco, bem lavado, sem os talos mais rijos

1 cebola roxa pequena, cortada

1 dente de alho, picado

1 c. de chá de pimentão fumado

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

1 c. de chá de pasta de miso branco

1 lata ou embalagem da Tetra Pak de tomate em pedaços sem sal, escorrido

400 g ou 1 lata de feijão-frade cozido sem sal, escorrido e enxaguado

Molho Picante Saudável (pág. 32)

Coza o repolho numa panela de água a ferver até ficar tenro, o que levará cerca de 20 minutos. Escorra bem, reservando 60 ml da água da cozedura; depois, corte o repolho e reserve. Aqueça a água de cozedura reservada numa frigideira grande sobre lume médio. Junte a cebola, o alho, o pimentão, a curcuma e Mistura Saborosa de Especiarias a gosto. Tape e deixe cozer até a cebola amolecer, cerca de 4 minutos. Adicione o miso, o tomate, o feijão-frade, o reponho e Molho Picante Saudável a gosto. Em lume brando, deixe os sabores combinarem-se durante cerca de 10 minutos. Sirva quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

TEMPEH ESTUFADO COM COUVE-CHINESA E MOLHO PICANTE DE GENGIBRE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

Embora o tofu seja altamente nutritivo, prefiro o *tempeh* por ser um alimento *integral* de soja, com menos nutrientes eliminados. Adoro-o neste prato, mas também poderá modificar facilmente a receita, não incluir *tempeh* e acrescentar mais couve-chinesa ou outros vegetais e outra leguminosa.

450 g de *tempeh*, cortado em cubos de 1 cm de lado

250 ml de Caldo de Legumes (pág. 30), ou água

1 cebola roxa, cortada

3 a 4 couves-chinesas pequenas, arranjadas e cortadas longitudinalmente, ou 850 g de couve-chinesa cortada grosseiramente

3 dentes de alho, picados

2 c. de sopa de gengibre fresco, ralado

2 c. de sopa de pasta de miso branco

2 c. de sopa de vinagre de arroz

2 c. de sopa de Molho *Umami* (pág. 29)

½ c. de chá de piripíri, ou a gosto

1 c. de chá de açúcar de tâmaras

½ pimento vermelho, picado

75 g de cogumelos cortados

4 cebolos, cortados

Coza o *tempeh* a vapor durante 15 minutos. Destape e reserve.

Aqueça 60 ml do caldo numa frigideira grande ou num *wok* sobre lume médio-alto. Adicione a cebola e a couve-chinesa e deixe cozinhar, mexendo até ficarem tenras, durante cerca de 5 minutos. Retire a frigideira do lume e reserve.

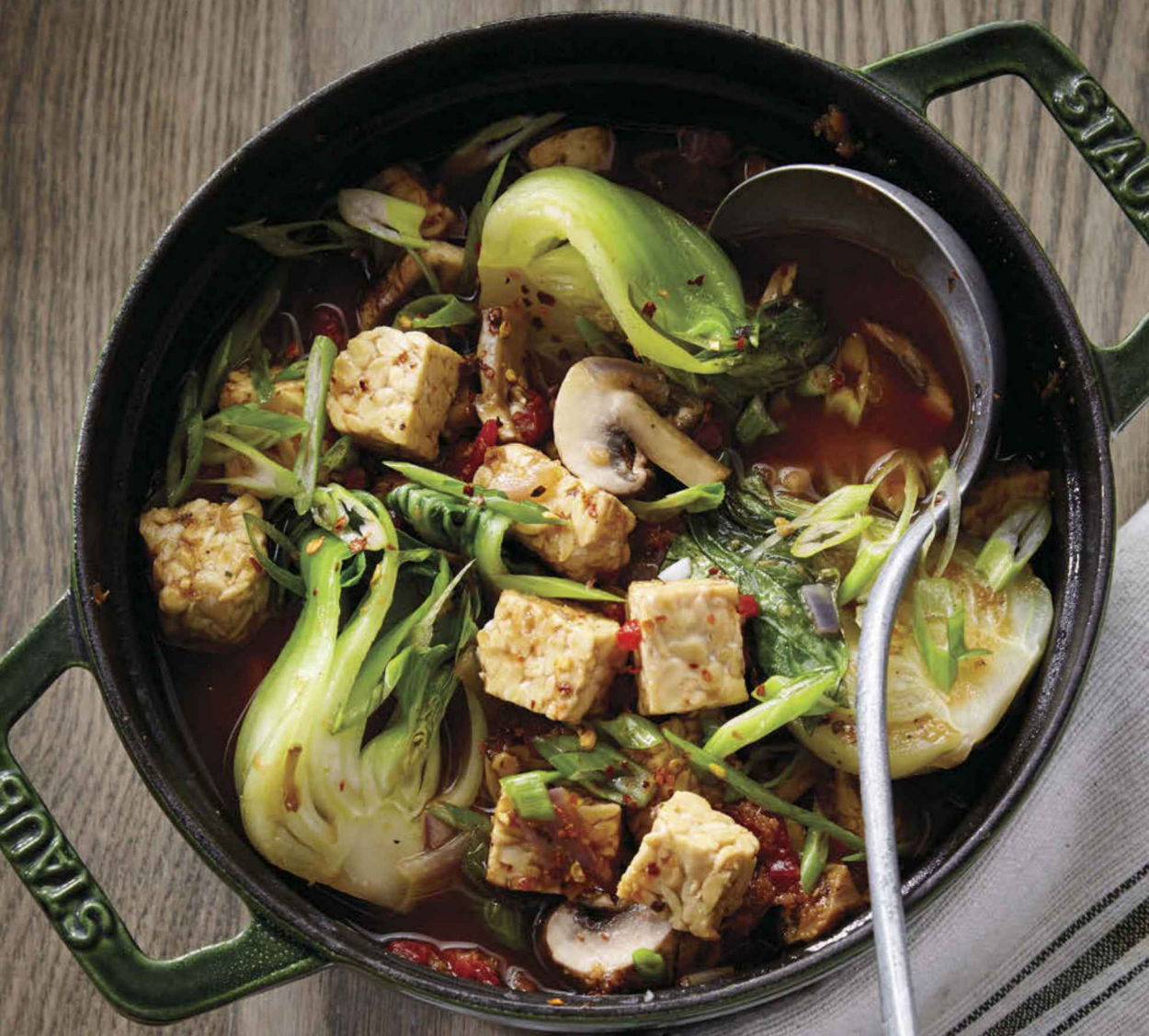
Aqueça o resto do caldo na mesma frigideira sobre lume médio. Junte o alho, o gengibre, o miso, o vinagre, o Molho *Umami*, o piripíri e o açúcar de tâmaras. Adicione o pimento, os cogumelos, os cebolos e o *tempeh* cozido a vapor e mexa para misturar. Reduza a lume brando e deixe cozinhar durante mais 5 minutos, mexendo de vez em quando. Junte a cebola e a couve-chinesa, e deixe ao lume durante mais 3 minutos para as aquecer. Sirva quente.

GENGIBRE

Um ensaio clínico duplo-cego, aleatorizado e com controlo de placebo comparou a eficácia do gengibre no tratamento de enxaquecas com o fármaco sumatriptano (Imitrex), um dos medicamentos mais vendidos do mundo. Um oitavo de colher de chá de gengibre em pó foi o suficiente para obter resultados tão bons e rápidos como os do medicamento (e por menos de um cêntimo).¹²⁵ O gengibre também pode ajudar a aliviar câibras menstruais, que assolam praticamente 90 por cento das mulheres mais jovens. Basta um quarto de colher de chá de gengibre em pó três vezes por dia uns dias antes do período para diminuir a dor de um 8 para um 6 (numa escala de 1 a 10) e para um 3 no mês seguinte.¹²⁶

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VEGETAIS CRUCÍFEROS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



CARIL DE GRÃO-DE-BICO & COUVE-FLORES

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Este caril junta leguminosas e vegetais crucíferos, duas das superestrelas da família dos vegetais, num casamento de sonho. Se não lhe apetecer feijão-verde, substitua-o por ervilhas ou feijão *edamame*. Sirva com arroz integral.

250 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30)

1 cebola roxa, cortada

2 dentes de alho, cortados

1 *jalapeño*, sem sementes e picado
(opcional)

1 ½ c. de sopa de pó de caril

1 couve-flor, arranjada e cortada
em floretes pequenos

225 g de feijão-verde, aparado
e cortado em pedaços de 2,5 cm

1 lata ou embalagem pequena da
Tetra Pak de tomate em pedaços
sem sal (com o líquido)

2 pimentos vermelhos assados
(pág. 33, ou de compra), cortados

250 ml de Leite de Amêndoa
(pág. 26)

3 c. de sopa de levedura nutricional

½ c. de chá de pimentão fumado

400 g ou 1 lata de grão-de-bico
cozido sem sal, escorrido e
enxaguado

arroz integral cozinhado, para servir

Numa panela grande sobre lume médio-alto, aqueça o caldo até levantar fervura. Junte a cebola e o alho, tape e deixe cozer até ficarem tenros, cerca de 3 minutos. Acrescente o *jalapeño* (se usar) e o pó de caril, seguido pela couve-flor, o feijão-verde, o tomate e os pimentos assados. Tape e deixe levantar fervura. Reduza o lume ao mínimo e deixe cozinhar durante 20 minutos, até os vegetais estarem tenros.

Quando estiverem, use uma varinha mágica para moer parte do caril. Em alternativa, retire até meio litro de líquidos e sólidos da panela, reduza a puré numa liquidificadora ou num robô de cozinha e depois devolva a mistura à panela. Junte o Leite de Amêndoa, a levedura nutricional, o pimentão fumado e o grão-de-bico, e deixe cozinhar durante mais 5 a 10 minutos para aquecer todos os ingredientes e apurar os sabores. Sirva sobre arroz integral.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VEGETAIS CRUCÍFEROS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS
X CEREAIS INTEGRAIS





EMPADÃO DE LENTILHAS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

As lentilhas podem ser transformadas numa sopa deliciosa e nutritiva que se prepara num instante. Mas caso se sinta um pouco mais ambicioso, poderá preparar uma refeição como este empadão maravilhoso.

1 cebola roxa pequena, cortada

1 cenoura, cortada

170 g de feijão-verde, aparado
e cortado em pedaços de 2,5 cm

1 curgete verde ou amarela, cortada

250 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30)

225 g de cogumelos, cortados

1 c. de sopa de pasta de miso
branco, mais 1 c. de chá

2 c. de sopa de Molho *Umami*
(pág. 29)

1 c. de chá de tomilho fresco,
picado, ou ½ c. de chá de tomilho
seco

3 c. de sopa de levedura nutricional
pimenta-preta moída

150 g de lentilhas cozinhadas

Purê de Couve-Flor (pág. 199)

Coza a cebola, a cenoura e o feijão-verde a vapor durante 5 minutos. Junte a curgete e deixe cozer durante mais 3 minutos, ou até os vegetais estarem tenros. Escorra e reserve numa assadeira pouco funda.

Aqueça o caldo numa panela sobre lume médio. Junte os cogumelos, o miso, o Molho *Umami*, o tomilho, 2 colheres de sopa da levedura nutricional e pimenta-preta a gosto. Vá mexendo durante 5 minutos, ou até os cogumelos amolecerem. Transfira para uma liquidificadora ou um robô de cozinha. Junte 40 g das lentilhas cozinhadas e bata até obter uma mistura homogênea. Se desejar, acrescente até 125 ml de caldo para o molho ficar menos espesso. Misture o molho com o resto das lentilhas, deite a mistura sobre os vegetais cozidos a vapor e envolva. Reserve.

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Misture a restante colher de sopa de levedura nutricional com o Purê de Couve-Flor; depois, cubra a mistura de lentilhas e vegetais com o purê, alisando-o à superfície. Leve ao forno até ficar bem quente, 30 a 40 minutos.

DICA: Para poupar algum tempo, pode usar cerca de 500 gramas de macedónia de legumes congelados em vez da cenoura, do feijão-verde e da curgete. Basta cozê-los a vapor e depois prosseguir com a receita.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VEGETAIS CRUCÍFEROS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

DAL DE LENTILHAS AMARELAS COM AGRIÃO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

A minha forma preferida de preparar lentilhas amarelas é numa sopa quente e reconfortante. (Não é à toa que se trata de um clássico.) À semelhança das outras lentilhas, também as meto na arrozeira. A receita que se segue é mais uma forma de acrescentar estas pequenas pérolas à sua alimentação diária. Lembre-se: no meu mundo ideal, todos desfrutamos de leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilhas ou lentilhas) a todas as refeições.

Se preferir, use outro tipo de lentilhas. Não tem agriões? Use espinafres, ou rúcula. Sirva este belíssimo *dal* sobre arroz integral, preto ou vermelho. *Dal*, a propósito, é a palavra indiana para lentilhas, ou para um prato feito à base desta leguminosa.

350 g de lentilhas amarelas, lavadas e enxaguadas

750 ml de Caldo de Legumes (pág. 30), ou água

300 g de agriões ou espinafres, cortados

1 lata ou embalagem pequena da Tetra Pak de tomate em pedaços sem sal (com o líquido)

5 g de coentros frescos, picados

2 dentes de alho, picados

1 c. de sopa de gengibre fresco, finamente picado

1 malagueta verde picante, sem sementes e picada

1 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de chá de pasta de miso branco

1 c. de chá de cominhos em pó

½ c. de chá de coentros em pó

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

2 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)

Cubra as lentilhas com água a ferver e deixe de molho durante 1 hora. Escorra, transfira-as para uma panela com o caldo e deixe levantar fervura. Reduza o lume e coza as lentilhas até ficarem tenras, entre 45 e 60 minutos, acrescentando um pouco mais de caldo, se necessário.

Quando as lentilhas estiverem tenras, junte os agriões, o tomate e os coentros, mexendo para os agriões murcharem. Mantenha quente com o lume no mínimo.

Aqueça 2 colheres de sopa de água numa frigideira pequena sobre lume médio. Junte o alho, o gengibre e a malagueta. Cozinhe até amolecerem, cerca de 1 minuto, e em seguida retire do lume e misture a levedura nutricional, o miso, os cominhos, os coentros em pó, a curcuma e o limão. Adicione a mistura de especiarias ao *dal* de lentilhas, mexendo bem. Sirva quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





CARNE VEGETARIANA AO ESTILO DO LUISIANA

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

A “carne” que aqui uso contém um só ingrediente – feijão de soja integral – e encontra-se disponível em lojas de produtos naturais ou na Internet. Se preferir, poderá substituí-la por 225 gramas de *tempeh* cozido a vapor e cortado aos cubos, ou 400 gramas de feijão encarnado cozido (ou de lata). Este prato de inspiração crioula fica melhor sobre uma cama de verduras ou cereais cozinhados.

225 g de “carne” vegetariana

325 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30)

1 c. de sopa de mistura de
especiarias crioulas, sem sal

2 c. de sopa de pasta de tomate

2 c. de chá de pasta de miso branco

1 cebola roxa grande, cortada

1 pimento verde grande, sem
sementes e cortado

2 talos de aipo, cortados

3 dentes de alho, cortados

1 lata ou embalagem pequena da
Tetra Pak de tomate em pedaços
sem sal, escorrida

2 folhas de louro

1 c. de chá de tomilho seco

½ c. de chá de manjerição seco

Mistura Saborosa de Especiarias
(pág. 28)

pimenta-preta moída

Molho Picante Saudável (pág. 32)

Coloque a carne vegetariana numa panela grande, com o caldo e o tempero crioulo. Deixe levantar fervura. Junte a pasta de tomate, o miso, a cebola, o pimento, o aipo e o alho. Tape e deixe cozinhar até os vegetais amolecerem, cerca de 10 minutos. Acrescente o tomate, o louro, o tomilho, o manjerição, a Mistura Saborosa de Especiarias e pimenta-preta a gosto, e deixe cozinhar, destapado, durante cerca de 15 minutos, para desenvolver os sabores e reduzir o líquido. Retire as folhas de louro antes de servir com Molho Picante Saudável.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

PASTÉIS DE FEIJÃO COM HARISSA

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Há dezenas de formas de fazer pastéis deliciosos. Uma razão para eu gostar tanto destes é que têm mais consistência e frutos secos do que a maioria, o que os torna uma refeição ainda melhor. Em vez de os pôr num pão, sirva-os numa cama de verduras cozinhadas.

1 c. de sopa de sementes de linhaça moídas

2 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)

50 g de flocos de aveia integral

400 g ou 1 lata de feijão-frade ou feijão preto cozido sem sal, escorrido e enxaguado

65 g de nozes, picadas

75 g de cebola, cortada

2 dentes de alho

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

2 c. de sopa de taíne

2 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de sopa de pasta de miso branco

½ c. de chá de pimentão fumado

2 c. de sopa de salsa fresca, picada

Harissa (pág. 33)

Numa tigela pequena, misture bem as sementes de linhaça e o limão. Reserve. Pique os flocos de aveia num robô de cozinha até obter uma farinha de moagem grossa. Junte-lhe o feijão, as nozes, a cebola, o alho e a curcuma, e pique até tudo ficar bem misturado. Acrescente o taíne, a levedura nutricional, o miso, o pimentão, a salsa e a mistura de sementes de linhaça. Pique até obter uma massa uniforme. Forme quatro pastéis. (Vão estar pegajosos.). Coloque-os num tabuleiro de ir ao forno forrado com uma proteção de silicone ou com papel manteiga e leve ao frigorífico durante 30 minutos. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Deixe os pastéis cozinhar durante 30 minutos; depois, vire-os com uma espátula de metal e deixe no forno durante mais 15 minutos, ou até estarem firmes e tostados. Sirva com *Harissa*.

FEIJÕES

Os investigadores verificaram que mulheres pré-menopáusicas que consumiam mais do que cerca de 6 gramas de fibra solúvel por dia (o equivalente a 60 gramas de feijão preto) tinham uma probabilidade 62 por cento menor de desenvolver cancro da mama do que as que consumiam cerca de 4 gramas por dia. Entretanto, o Instituto Norte-Americano de Investigação Oncológica analisou aproximadamente meio milhão de estudos e criou um relatório inédito de consenso científico revisto por 21 dos principais investigadores oncológicos do mundo. Uma das recomendações sumárias para a prevenção do cancro é o consumo de cereais integrais e/ou leguminosas (feijão, ervilhas, grão-de-bico ou lentilhas) a todas as refeições.¹²⁷ Não é todas as semanas, nem todos os dias. *A todas as refeições!*

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X SEMENTES DE LINHAÇA X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS





MACARRÃO COM “QUEIJO”

ARROZ NÃO FRITO

SOBA DE TRIGO-SARRACENO & EDAMAME
COM MOLHO DE MANTEIGA DE AMÊNDOA

PILAF DE QUINOA COM CENOURAS
& GRÃO-DE-BICO

MASSA INTEGRAL COM LENTILHAS À BOLONHESA

ARROZ AMARELO & FEIJÃO PRETO COM BRÓCOLOS

ABÓBORA RECHEADA COM MOLHO DE FEIJÃO PRETO

PÃO DE QUINOA VERMELHA COM MOLHO DOURADO

EMBRULHOS DE FOLHAS DE COUVE
COM FEIJÃO-FRADE

MASSA COM PESTO DE RÚCULA
& LEGUMES NO FORNO

CEREAIS BESTIAIS

Porque há de limitar-se ao arroz branco, quando há tantos cereais integrais diferentes à sua espera, todos eles com imenso sabor (e muitos mais benefícios para a saúde)? Entre os meus favoritos, contam-se o arroz integral, vermelho e preto. Sim, demoram mais a cozer, motivo pelo qual preparo quantidades maiores, que depois divido em doses e congelo para poder descongelá-las, juntá-las a outros alimentos e deliciar-me. Ao passar os olhos por estes pratos, tenha presente que outros cereais integrais como cevada, trigo-sarraceno, milho-painço, *freekeh* e aveia podem ser usados no lugar uns dos outros. Também incluí aqui algumas opções fantásticas de massa integral.





MACARRÃO COM “QUEIJO”

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Que maravilha de comida reconfortante! Se quiser uma versão no fogão, prepare este prato conforme aqui indicado, mas, em vez de levar ao forno, misture tudo à exceção do pão ralado e um quarto de pimentão fumado numa panela sobre lume médio até ficar quente, mexendo para não pegar ao fundo. Polvilhe com o pão ralado e o pimentão fumado antes de servir.

750 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30)

75 g de cebola roxa, cortada

1 dente de alho, cortado

75 g de cenoura ou abóbora-
-manteiga, cortada

225 g de macarrão de massa
integral ou de leguminosas,
ou outra massa pequena

30 g de levedura nutricional

2 c. de sopa de manteiga
de amêndoa

2 c. de chá de limão descascado
liquidificado (pág. 27)

2 c. de chá de pasta de miso branco

1 c. de chá de mostarda em pó
sem sal

½ c. de chá de pimentão fumado

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma
fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá
de curcuma em pó)

1 c. de chá de Mistura Saborosa de
Especiarias (pág. 28), ou a gosto

150 g de verduras cozidas a vapor,
cortadas, ou de floretes cozidos
de brócolos, pressionados para
perderem o líquido

25 g de pão ralado integral

Numa panela grande, aqueça 250 ml do caldo em lume médio-alto. Junte a cebola, o alho e a cenoura. Tape e deixe cozinhar durante 8 a 10 minutos, até os vegetais ficarem muito tenros. Retire do lume e reserve.

Coza a massa *al dente* de acordo com as instruções da embalagem.

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Numa liquidificadora, combine os vegetais cozinhados, o resto do caldo, a levedura nutricional, a manteiga de amêndoa, o limão, o miso, a mostarda, ¼ de colher de chá de pimentão, a curcuma e Mistura Saborosa de Especiarias. Bata até obter uma mistura homogênea. Prove e corrija os temperos, se necessário.

Misture o molho com o macarrão escoado, mexendo suavemente para o envolver. Junte as verduras cozinhadas. Transfira para uma assadeira com capacidade para 2,5 l. Polvilhe com o pão ralado e o resto do pimentão fumado. Leve ao forno durante 20 minutos até estar quente e dourado. Sirva quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X VEGETAIS CRUCÍFEROS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS

ARROZ NÃO FRITO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Eis uma versão saudável e superfácil de um prato clássico, perfeito para fazer com sobras de arroz e vegetais. Que outra refeição pode preparar com arroz cozinhado frio e quaisquer vegetais que tenha à mão? Também pode adaptá-lo ao seu gosto, tornando-o mais (ou menos) picante.

2 c. de sopa de Molho *Umami*
(pág. 29)

1 c. de sopa de taíne

1 c. de chá de pasta de miso branco

1 c. de chá de vinagre de arroz

¼ a ½ c. de chá de piri-piri (opcional)

1 cebola roxa, finamente picada

1 cenoura grande, ralada

**150 g de floretes pequenos
de brócolos**

2 dentes de alho, picados

**2 a 3 c. de chá de gengibre fresco,
ralado**

3 cebolos, picados

**750 g arroz integral, vermelho
ou preto, cozinhado**

150 g de ervilhas

Numa tigela pequena, combine o Molho *Umami*, o taíne, o miso, o vinagre e o piri-piri (se usar). Misture com 60 ml de água e reserve.

Aqueça 60 ml de água numa frigideira grande ou *wok* em lume médio-alto.

Junte a cebola e a cenoura e coza, mexendo até ficarem tenras, cerca de 5 minutos. Adicione os brócolos, o alho, o gengibre e os cebolos, e cozinhe durante 4 minutos, continuando a mexer. Junte o arroz, as ervilhas e a mistura com Molho *Umami*. Cozinhe durante mais 5 minutos, mexendo sempre até aquecer e misturar tudo muito bem. Sirva de imediato.

Alimentos da Dúzia Diária

X VEGETAIS CRUCÍFEROS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS



SOBA DE TRIGO-SARRACENO & EDAMAME COM MOLHO DE MANTEIGA DE AMÊNDOA

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

O trigo-sarraceno é um dos alimentos preferidos da minha mãe. Ela começa a maior parte dos seus dias com *kasha*, ou trigo-sarraceno tostado, que come quente, acrescentando bagas e frutos do bosque e canela de Ceilão. Há muitos outros usos possíveis para o trigo-sarraceno, sobretudo como massa *soba*. (*Soba* é a palavra japonesa para trigo-sarraceno.)

65 g de manteiga de amêndoa
1 dente de alho, picado
2 c. de chá de gengibre fresco, picado
2 c. de sopa de Molho *Umami* (pág. 29)
½ c. de chá de piri-piri, ou a gosto
1 c. de sopa de lima descascada liquidificada (pág. 27)
1 c. de sopa de pasta de miso branco
225 g de massa *soba* integral
150 g de feijão *edamame*, descascado e descongelado
1 pimento vermelho, cortado às tiras finas
1 cenoura, ralada
3 cebolos, cortados
1 c. de sopa de sementes de sésamo

Numa liquidificadora ou num robô de cozinha, misture a manteiga de amêndoa, o alho, o gengibre, o Molho *Umami*, o piri-piri, a lima, o miso e 180 ml de água. Bata até obter uma mistura homogênea. Reserve.

Coza a massa *soba* de acordo com as instruções da embalagem, acrescentando o feijão *edamame* para que coza com a massa. Escorra e passe a massa e o feijão *edamame* por água fria corrente. Transfira para uma saladeira e junte o pimento, a cenoura e os cebolos. Tempere com o molho, mexendo delicadamente para envolver toda a massa. Prove e corrija os temperos, se necessário. Polvilhe com as sementes de sésamo e sirva à temperatura ambiente.

VARIAÇÕES: Substitua o feijão *edamame* por *tempeh* cozido e cortado aos cubos. Use manteiga de amendoim ou taíne em vez de manteiga de amêndoa.

FRUTOS SECOS

Por vezes, parece que o dia não tem horas suficientes para conseguirmos fazer tudo. Por isso, em vez de tentar prolongar o dia, que tal tentar prolongar a vida e dar-lhe mais dois anos? É quanto a sua esperança de vida poderá aumentar se comer frutos secos com regularidade – uma mão-cheia (ou cerca de 30 gramas) por dia, em cinco ou mais dias da semana.¹²⁸ Este gesto tão simples e delicioso pode fazê-lo viver mais tempo.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS





PILAF DE QUINOA COM CENOURAS & GRÃO-DE-BICO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Poderá usar arroz integral, vermelho ou preto, cuscuz integral ou qualquer outro cereal integral em vez da quinoa – só terá de ajustar o tempo de cocção em conformidade.

200 g de quinoa, bem passada por água e escorrida

2 c. de chá de limão descascado liquidificado (pág. 27)

1 c. de chá de açúcar de tâmaras

1 c. de chá de sementes de cominhos

1 c. de chá de pimentão fumado

1 c. de chá de pasta de miso branco

1 c. de chá de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28), ou a gosto

3 cenouras, raladas

400 g ou 1 lata de grão-de-bico cozido sem sal, escorrido e enxaguado

150 g de ervilhas

60 g de passas

5 g de coentros ou salsa frescos, picados

Leve 500 ml de água a ferver numa panela. Junte a quinoa e reduza a lume brando. Tape e deixe cozer durante cerca de 15 minutos, até a quinoa estar tenra e a água ter sido absorvida. Reserve.

Numa tigela grande, misture o limão, o açúcar de tâmaras, as sementes de cominhos, o pimentão, o miso e a Mistura Saborosa de Especiarias. Junte a quinoa, as cenouras, o grão e as ervilhas, e mexa para envolver bem. Junte as passas e os coentros, e mexa de novo para misturar. Sirva de imediato. Em alternativa, poderá servir este *pilaf* frio – basta tapar e levar ao frigorífico durante 1 a 2 horas antes de servir.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS

MASSA INTEGRAL COM LENTILHAS À BOLONHESA

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Este molho tem tudo – vegetais, ervas aromáticas, especiarias, proteína e muito mais. Não se limite a desfrutá-lo apenas com massa. Fica delicioso sobre verduras cozinhadas ou arroz integral, preto ou vermelho; ou como recheio de pimentos.

1 lata ou embalagem pequena da Tetra Pak de tomate em pedaços sem sal (com o líquido)

1 cebola roxa média, finamente picada

3 dentes de alho, picados

225 g de cogumelos brancos, finamente picados

60 ml de pasta de tomate

1 c. de sopa de pasta de miso branco

2 c. de sopa de levedura nutricional

1 ½ c. de chá de manjerição seco

1 c. de chá de orégãos secos

½ c. de chá de piri-piri

½ c. de chá de açúcar de tâmaras

120 g de lentilhas cozidas (ou de lata)

225 g de esparguete integral ou de leguminosas

Parmesão de Frutos Secos (pág. 28)

Deite o líquido da embalagem de tomate numa frigideira grande, sobre lume médio. Por ora, reserve o tomate. Junte a cebola e o alho, e deixe cozinhar durante cerca de 5 minutos, até que amoleçam. Adicione os cogumelos e deixe cozinhar durante mais 2 minutos; depois, junte a pasta de tomate, o miso, a levedura nutricional, o manjerição, os orégãos, o piri-piri e o açúcar de tâmaras. Acrescente 250 ml de água e junte então o tomate e as lentilhas, deixando ferver e mexendo com frequência durante 15 minutos, ou até o molho ter engrossado e os sabores estarem bem misturados. Se desejar, dilua com um pouco mais de água. Prove e corrija os temperos, se necessário. Mantenha quente, com o lume no mínimo.

Enquanto o molho vai apurando, coza o esparguete *al dente* numa panela grande com água a ferver, mexendo de vez em quando. Para servir, cubra a massa com o molho e polvilhe com o Parmesão de Frutos Secos. Sirva quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS



ARROZ AMARELO & FEIJÃO PRETO COM BRÓCOLOS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Caso prefira, use feijão branco em vez de preto. Eu gosto de acrescentar tomate cortado e rodelas de cebolos imediatamente antes de servir, para dar mais cor e alegria a este prato.

1 chalota grande, picada

1 c. de chá de gengibre fresco, picado

2 c. de chá de pasta de miso branco

2 c. de sopa de levedura nutricional

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

½ c. de chá de coentros em pó

¼ de c. de chá de cominhos em pó

¼ de c. de chá de pimenta-de-caiena

180 g de arroz agulha integral, vermelho, ou preto

625 ml de Caldo de Legumes (pág. 30), ou de água

500 g de floretes pequenos de brócolos

400 g ou 1 lata de feijão preto cozido sem sal, escorrido e enxaguado

Aqueça 2 colheres de sopa de água numa frigideira ou panela grande sobre lume médio-alto. Junte a chalota e o gengibre e cozinhe durante 1 minuto. Acrescente o miso, a levedura nutricional, a curcuma, os coentros, os cominhos, a pimenta-de-caiena e o arroz. Deite o caldo e deixe levantar fervura, baixando depois para lume brando. Deixe cozinhar durante 35 a 40 minutos, mexendo de vez em quando, ou até o arroz começar a ficar tenro. Junte então os brócolos e um pouco mais de caldo, se necessário, e deixe cozer durante mais 10 minutos, ou até o líquido ser absorvido e os brócolos e o arroz estarem tenros. Misture o feijão e retire do lume. Sirva quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VEGETAIS CRUCÍFEROS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS





ABÓBORA RECHEADA COM MOLHO DE FEIJÃO PRETO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

Se não encontrar uma abóbora suficientemente grande para rechear, pode cortá-la em fatias grossas, com cerca de 1 centímetro de espessura, assá-las, e dispô-las numa assadeira, cobertas pelo recheio. Tape e leve ao forno a 180 °C durante 30 minutos. Sirva com o molho por cima.

1 abóbora grande (uma variedade de inverno, como abóbora-menina ou kabocha), cortada ao meio e sem sementes

RECHEIO

1 cebola roxa pequena, cortada

200 g de couve-roxa, finamente cortada

2 dentes de alho, picados

1 pimento pequeno vermelho, verde, laranja, ou amarelo, cortado

575 ml de Caldo de Legumes (pág. 30)

1 c. de sopa de pasta de miso branco

2 c. de sopa de levedura nutricional

225 g de bulgur

MOLHO DE FEIJÃO PRETO

125 ml de Caldo de Legumes (pág. 30)

2 dentes de alho, picados

400 g ou 1 lata de feijão preto cozido sem sal, escorrido e enxaguado

2 c. de sopa de Molho Umami (pág. 29)

1 c. de sopa de pasta de miso branco

1 c. de sopa de pasta de tomate

2 c. de sopa de levedura nutricional

½ c. de chá de cominhos em pó

1 c. de chá de coentros em pó

¼ a ½ de c. de chá de pimenta-de-caiena

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Disponha as metades de abóbora, com o lado cortado virado para baixo, numa assadeira pouco funda. Acrescente 1 cm de água ao fundo da assadeira e tape bem. Leve ao forno durante 20 minutos para que a abóbora amoleça ligeiramente.

RECHEIO: Aqueça 60 ml de água numa frigideira grande sobre lume médio. Junte a cebola, a couve, o alho e o pimento. Tape e deixe cozinhar até amolecem, cerca de 4 minutos. Adicione o caldo, o miso, a levedura nutricional e o bulgur. Deixe levantar fervura e depois reduza a lume brando, para cozinhar durante mais 5 minutos. Retire do lume e reserve, tapado, durante 10 minutos, ou até o bulgur absorver o líquido.

Vire as metades de abóbora com o lado cortado para cima e encha-as com o recheio, compactando-o bem. Tape e leve ao forno até a abóbora estar tenra, cerca de 30 minutos.

MOLHO: Enquanto a abóbora recheada assa, prepare o molho. Num tacho, misture o caldo com o alho e deixe levantar fervura. Reduza o lume ao mínimo e junte o feijão, o Molho Umami, o miso, a pasta de tomate, a levedura nutricional, os cominhos, os coentros e a pimenta-de-caiena. Deixe cozinhar durante 5 minutos; depois, passe para uma liquidificadora ou um robô de cozinha e bata até obter uma mistura homogênea, acrescentando um pouco mais de caldo, se necessário, para obter a consistência desejada. Devolva o molho ao tacho e mantenha-o quente, com o lume no mínimo. Prove e corrija os temperos, se necessário. Para servir, cubra a abóbora cozinhada com o molho e sirva quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X VEGETAIS CRUCÍFEROS X ERVAS AROMÁTICAS
E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS

PÃO DE QUINOA VERMELHA COM MOLHO DOURADO

PARA 6 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

Gosto de o servir sobre verduras cozinhadas. Se não encontrar quinoa vermelha, procure quinoa preta ou, à falta de melhor, branca. Também fica ótimo com arroz preto, vermelho ou integral.

PÃO DE QUINOA

1 cebola roxa pequena,
grosseiramente cortada

1 dente de alho, esmagado

65 g de nozes

75 g de cogumelos, aos quartos

400 g ou 1 lata de feijão encarnado
cozido sem sal, escorrido e
enxaguado

185 g de quinoa vermelha cozinhada

50 g de flocos de aveia integral

2 c. de sopa de taíne ou manteiga
de amendoim

2 c. de sopa de levedura nutricional

2 c. de sopa de sementes de linhaça
moídas

1 c. de sopa de salsa fresca, picada

1 c. de sopa de pasta de miso branco

1 c. de chá de pimentão fumado

½ c. de chá de tomilho seco

½ c. de chá de sálvia seca

½ c. de chá de manjeriço seco

¼ de c. de chá de pimenta-preta
moída

PÃO DE QUINOA: Pré-aqueça o forno a 180 °C. Cubra uma forma de pão com um pedaço de papel manteiga do comprimento da forma e suficientemente largo para tapar as laterais, de forma a sobejar uns 5 ou 10 cm. (Para uma forma com 20 x 10 x 6 cm, o papel deverá ter 20 x 28.)

Misture a cebola, o alho e as nozes num robô de cozinha e pique finamente. Junte os cogumelos e o feijão, e pique até estarem bem desfeitos e misturados. Adicione os restantes ingredientes do pão de quinoa e pique até estar misturado. Se a mistura lhe parecer demasiado húmida para se manter unida, acrescente aveia. Se parecer demasiado seca, junte um pouco de água.

Transfira a mistura para a forma preparada. Pressione-a firmemente na forma, alisando a superfície. Leve ao forno até estar firme e tostado, o que levará entre 50 e 60 minutos. Espreite ao fim de 40 minutos: se a parte de cima do pão estiver a ficar demasiado torrada, cubra com papel de alumínio para os últimos 10 a 20 minutos no forno.

Alimentos da Dízia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X SEMENTES DE LINHAÇA X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS

MOLHO DOURADO

80 ml de Caldo de Legumes (pág. 30)

2 dentes de alho, picados

400 g ou 1 lata de grão-de-bico cozido sem sal, escorrido e enxaguado

2 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de sopa de pasta de miso branco

1 c. de sopa de tomilho seco

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou $\frac{1}{4}$ de c. de chá de curcuma em pó)

$\frac{1}{4}$ de c. de chá de pimenta-preta moída

MOLHO DOURADO: Enquanto o pão está no forno, prepare o molho. Num tacho, misture o alho com o caldo e deixe levantar fervura. Reduza a lume brando e junte todos os outros ingredientes. Deixe apurar durante 5 minutos e depois transfira para uma liquidificadora ou um robô de cozinha e bata até obter uma mistura homogênea. Devolva o molho ao tacho. Prove e corrija os temperos, se necessário. Mantenha quente em lume brando.

Quando o pão estiver pronto, retire-o do forno, destape e deixe arrefecer durante 10 minutos antes de o fatiar. Cubra com o molho e sirva quente.



EMBRULHOS DE FOLHAS DE COUVE COM FEIJÃO-FRADE

PARA 4 A 6 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

Esta versão sulista de rolinhos de couve leva algum tempo a preparar, mas o esforço vale bem a pena. Para uma variação mais simples, cozinhe as folhas de couve até estarem tenras e depois corte-as, junte-as à mistura de arroz com os restantes ingredientes e aqueça-as.

1 lata ou embalagem pequena da Tetra Pak de tomate em pedaços sem sal (com o líquido)

1 cebola roxa, picada

1 pimento verde, picado

3 dentes de alho, picados

1 c. de chá de pimentão fumado

½ c. de chá de tomilho seco

¼ de c. de chá de pimenta-de-caiena

¼ de c. de chá de pimenta-preta moída

360 g de arroz integral, preto ou vermelho, cozinhado

400 g ou 1 lata de feijão-frade cozido sem sal, escorrido e enxaguado

8-12 folhas de couve, bem lavadas e com as pontas aparadas

1 c. de chá de Molho Picante Saudável (pág. 32), ou a gosto

2 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de chá de pasta de miso branco

Deite o líquido da embalagem de tomate numa frigideira grande antiaderente sobre lume médio-alto, reservando o tomate. Junte a cebola, tape e deixe cozinhar durante 3 minutos para que amoleça. Misture o pimento e o alho, e deixe cozinhar durante outros 3 minutos ou até estarem tenros, acrescentando um pouco de água se necessário para que não se queiem. Junte o pimentão, o tomilho, a pimenta-de-caiena e a pimenta-preta. Acrescente o arroz e o feijão-frade. Reduza a lume brando e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos, mexendo com frequência para misturar bem e apurar os sabores. Retire do lume e reserve.

Ponha uma panela grande de água a ferver. Coloque 1 das folhas de couve, com o lado de caule para cima, numa tábua de cozinha. Use uma faca afiada para eliminar tanto quanto possível do talo grosso central sem rasgar a folha. Repita o procedimento com as restantes. Vá colocando as folhas de couve na água a ferver, pressionando-as para que se mantenham submergidas, e ferva-as durante cerca de 3 minutos. Com uma escumadeira, retire-as da panela e passe-as por água fria corrente. Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Numa tigela, misture o tomate aos pedaços com o Molho Picante Saudável, a levedura nutricional e o miso, mexendo bem. Coloque metade do tomate temperado no fundo de uma assadeira grande e pouco funda e reserve. Numa tábua de cozinha, coloque 1 folha de couve com o lado do talo virado para

Alimentos da Dúzia Diária

LEGUMINOSAS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS
X CEREAIS INTEGRAIS

si. Deposite cerca de 3 colheres de sopa da mistura de arroz a cerca de $\frac{1}{4}$ do fundo da folha. Dobre as laterais da couve sobre o meio e depois dobre o lado do caule sobre o recheio, prendendo-o debaixo do recheio. Enrole bem e, com cuidado, coloque o embrulho na assadeira. Repita o procedimento até todos os embrulhos estarem preparados. Deite o que restar de molho sobre os embrulhos. Tape bem a assadeira e leve ao forno durante 50 a 60 minutos, ou até os embrulhos estarem tenros. Sirva quente.





MASSA COM PESTO DE RÚCULA & LEGUMES NO FORNO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Para variar, omita a massa e sirva com arroz vermelho, preto ou integral, ou qualquer outro cereal integral que prefira.

3 dentes de alho

600 g de rúcula ou espinafres frescos

25 g de folhas de manjerição

2 c. de sopa de taíne

2 c. de sopa de miso branco

1 c. de sopa de vinagre de arroz integral

4 chalotas, cortadas em metades ou quartos

1 pimento grande vermelho ou amarelo, cortado em cubos grandes

2 curgetes, aparadas e cortadas às rodelas de 1 cm

8 cogumelos brancos

8 tomates *cherry*

¼ de c. de chá de cebola em pó

¼ de c. de chá de alho em pó

¼ de c. de chá de pimenta-preta moída

225 g da sua massa integral ou de leguminosas preferida, ou os *noodles* de vegetais que preferir

Parmesão de Frutos Secos (pág. 28)

Pique o alho num robô de cozinha. Junte a rúcula e o manjerição, e pique finamente. Acrescente o taíne, o miso e o vinagre, e continue a picar até obter uma mistura homogênea e cremosa. Transfira para uma tigela pequena e reserve.

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Cubra um tabuleiro de ir ao forno com uma proteção de silicone ou papel manteiga e reserve. Coloque as chalotas, o pimento, as curgetes, os cogumelos e os tomates numa taça grande e tempere-os com a cebola, o alho e a pimenta-preta, mexendo para os envolver bem. Transfira os vegetais temperados para o tabuleiro preparado e disponha-os numa só camada. Asse-os até ficarem tenros, 20 a 25 minutos, virando uma vez a meio.

Enquanto os vegetais assam, cozinhe a massa numa panela com água a ferver, de acordo com as instruções da embalagem. Escorra a massa, reservando 125 ml do líquido de cocção. Transfira a massa para uma tigela grande e pouco funda. Misture o líquido quente da cocção com o pesto de rúcula, junte-o à massa e mexa bem. Cubra com os vegetais assados e polvilhe com Parmesão de Frutos Secos. Sirva quente.

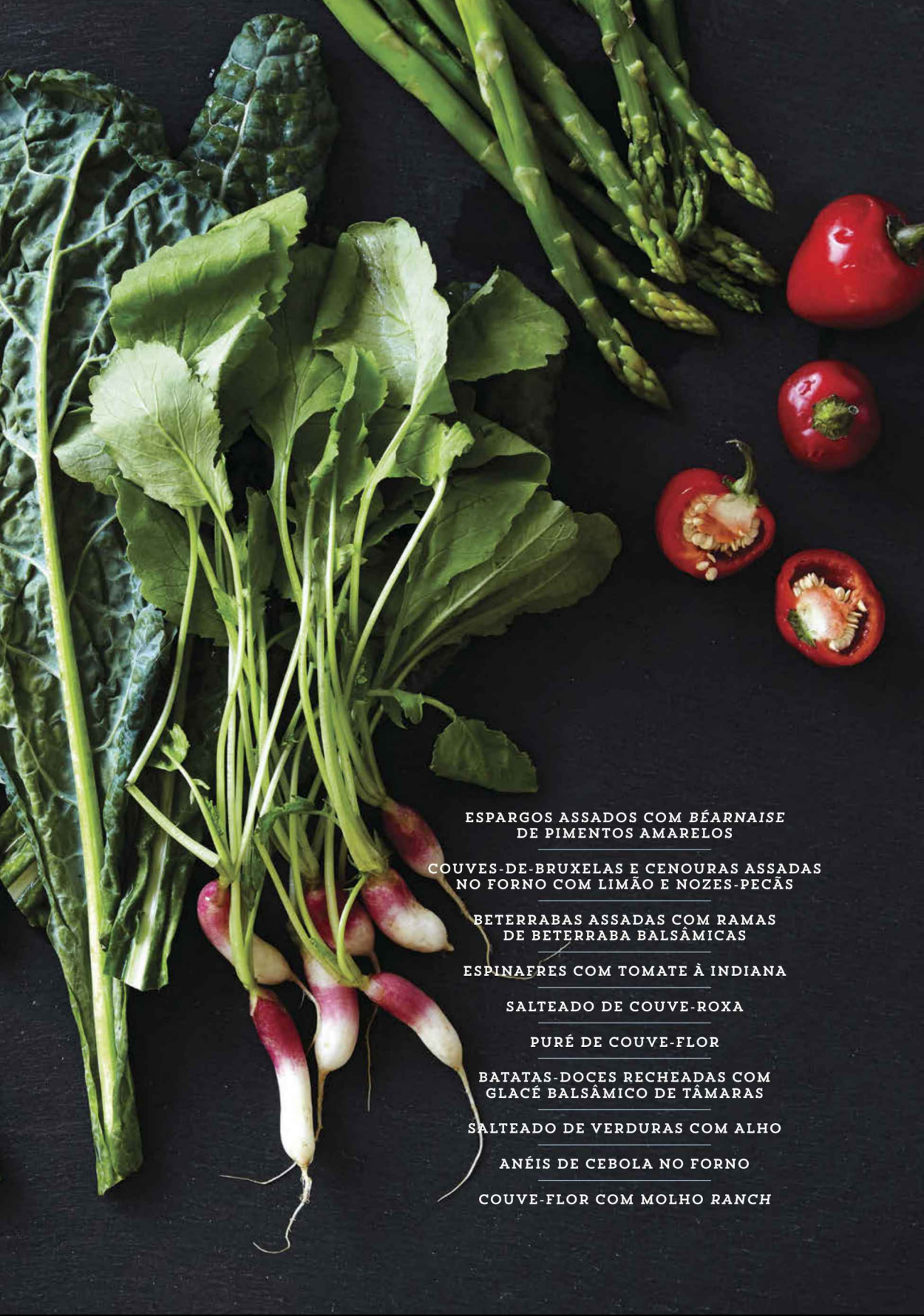
Alimentos da Diúzia Diária

X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS
X CEREAIS INTEGRAIS

ACOMPANHAMENTOS

Se procura mais formas de preparar vegetais, é aqui que vai encontrá-las. Para verduras carregadas de sabor, experimente o Salteado de Verduras com Alho, os Espinafres com Tomate à Indiana, ou as Beterrabas Assadas com Ramas de Beterraba Balsâmicas. O Puré de Couve-Flor é usado para cobrir o Empadão de Lentilhas da página 157, mas também é um ótimo acompanhamento. Ninguém dirá que os legumes são sensaborões depois de experimentar as Batatas-Doces Recheadas com Glacé Balsâmico de Tâmaras, a Couve-Flor com Molho *Ranch* ou os Anéis de Cebola no Forno.





ESPARGOS ASSADOS COM BÉARNAISE
DE PIMENTOS AMARELOS

COUVES-DE-BRUXELAS E CENOURAS ASSADAS
NO FORNO COM LIMÃO E NOZES-PECÃS

BETERRABAS ASSADAS COM RAMAS
DE BETERRABA BALSÂMICAS

ESPINAFRES COM TOMATE À INDIANA

SALTEADO DE COUVE-ROXA

PURÉ DE COUVE-FLORES

BATATAS-DOCES RECHEADAS COM
GLACÉ BALSÂMICO DE TÂMARAS

SALTEADO DE VERDURAS COM ALHO

ANÉIS DE CEBOLA NO FORNO

COUVE-FLORES COM MOLHO RANCH

ESPARGOS ASSADOS COM BÉARNAISE DE PIMENTOS AMARELOS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Depois de ter assado espargos, é possível que nunca mais os queira de outra maneira. Esta interpretação saudável do molho *béarnaise* – que costuma ser feito com natas, manteiga clarificada que entope artérias e gema de ovo – também fica deliciosa sobre brócolos cozidos a vapor, couve-flor ou batatas-doces assadas.

500 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30)

2 chalotas, cortadas

1 dente de alho, esmagado

2 pimentos amarelos, sem sementes
e cortados

1 c. de chá de estragão seco

2 c. de chá de pasta de miso branco

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma
fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá
de curcuma em pó)

3 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de sopa de vinagre de estragão

2 c. de chá de limão descascado
liquidificado (pág. 27)

450-550 g de espargos,
com as pontas aparadas

Aqueça o caldo numa panela sobre lume médio. Junte as chalotas e o alho e coza-os durante 2 minutos. Adicione o pimento e deixe levantar fervura. Reduza a lume brando. Junte o estragão, o miso e a curcuma, e deixe cozinhar durante 30 minutos ou até o líquido se reduzir a metade. Transfira para uma liquidificadora. Junte a levedura nutricional, o vinagre e o limão, e bata até obter uma mistura suave. Devolva o molho à panela e mantenha-o quente.

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Cubra um tabuleiro de ir ao forno com uma proteção de silicone ou papel manteiga e disponha os espargos numa só camada. Asse os espargos até estarem tenros, o que levará entre 10 e 18 minutos, dependendo da espessura dos espargos e do seu gosto. Transfira para uma travessa e cubra com o molho.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





COUVES-DE-BRUXELAS E CENOURAS ASSADAS NO FORNO COM LIMÃO E NOZES-PECÃS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Assar couves-de-bruxelas melhora-lhes drasticamente o sabor. Ficam ainda melhor com cenouras, que lhes dão cor, nozes-pecãs, que lhes dão uma textura crocante, e um pouco de limão para lhes avivar o gosto.

450 g de couves-de-bruxelas,
aparadas e cortadas na longitudinal

2 cenouras, cortadas na diagonal
em rodelas de 0,5 cm

2 c. de chá de Mistura Saborosa
de Especiarias (pág. 28)

40 g nozes-pecãs

1 limão descascado liquidificado
(pág. 27)

Pré-aqueça o forno a 220 °C. Cubra um tabuleiro de ir ao forno com uma proteção de silicone ou papel manteiga e distribua as couves-de-bruxelas e as cenouras numa só camada. Tempere os vegetais com metade da Mistura Saborosa de Especiarias e leve a assar durante 10 minutos. Retire do forno, mexa os vegetais e leve novamente ao forno durante mais 5 minutos, ou até ficarem tenros. Torne a tirar do forno. Transfira para uma travessa e guarneça com as nozes, o limão e o resto da Mistura Saborosa de Especiarias.

COUVES-DE-BRUXELAS

Consumir couves-de-bruxelas (bem como outras couves, couve-flor e brócolos) tem sido associado a um risco menor de cancro do cólon.¹²⁹ *In vitro*, extratos de couves-de-bruxelas revelaram-se eficazes na supressão do crescimento de células do cancro da mama.¹³⁰ Muita coisa boa numa crucífera tão pequenina!

Alimentos da Diária

✗ VEGETAIS CRUCÍFEROS ✗ OUTROS VEGETAIS ✗ FRUTOS SECOS E SEMENTES
✗ ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

BETERRABAS ASSADAS COM RAMAS DE BETERRABA BALSÂMICAS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

As beterrabas são uma fonte concentrada de nitratos vegetais, capazes de diminuir a tensão arterial e melhorar a circulação sanguínea. Se nunca foi grande apreciador de beterrabas, talvez isso se deva ao facto de nunca as ter comido assadas. Cozinhar a rama das beterrabas juntamente com a raiz quase parece uma violação da proibição bíblica de cozer um bezerro no leite da mãe, mas acho que não há problema.

1 molho de beterrabas médias, com rama

1 cebola roxa, cortada em meias-luas de 1 cm

1 c. de chá de orégãos secos

125 ml de vinagre balsâmico

2 c. de chá de açúcar de tâmaras

1 c. de chá de raspa de laranja, ralada

pimenta-preta moída

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Retire a rama das beterrabas, lave-a bem, corte, mande fora os talos maiores e reserve. Apare as beterrabas, deixando-lhes a pele, e limpe-as bem. Se algumas forem grandes, corte-as ao meio no sentido longitudinal. (As beterrabas devem ter o mesmo tamanho para cozinhareм uniformemente.)

Cubra um tabuleiro com uma proteção de silicone ou papel manteiga e distribua as beterrabas e as cebolas numa só camada. Tempere com orégãos e tape bem. Leve os vegetais ao forno durante 30 minutos; depois destape, mexa e devolva-os ao forno, destapados, para que assem durante mais 10 minutos, ou até as beterrabas estarem tenras (espete-lhes um garfo para verificar).

Corte finamente a rama das beterrabas e transfira-a para uma frigideira com 60 ml de água. Coza em lume médio, mexendo, até começar a ficar tenra, cerca de 3 minutos. Junte o vinagre balsâmico e o açúcar de tâmaras. Aumente o lume para médio-alto e deixe cozinhar até o vinagre se reduzir e ganhar uma consistência xaroposa. Retire do lume.

Tire os vegetais do forno. Corte as beterrabas aos pedaços e tire-lhes a pele. Passe as beterrabas e a cebola para uma travessa, cubra com as verduras balsâmicas e junte a raspa de laranja, mexendo ligeiramente para envolver tudo. Tempere com pimenta-preta a gosto e sirva.

Alimentos da Dúzia Diária

X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



BETERRABAS

Num estudo, homens e mulheres que comeram 300 gramas de beterrabas assadas 75 minutos antes de participarem numa corrida melhoraram o desempenho mantendo o mesmo ritmo cardíaco e indicando até menor esforço.¹³¹ Não está interessado em melhorar os seus *sprints*? De qualquer forma, continue a comer beterraba, pois um estudo de 2015 constatou que pessoas que consumiram 250 ml de sumo de beterraba por dia durante 4 semanas diminuíram em cerca de 8 pontos a tensão arterial sistólica.¹³²

ESPINAFRES COM TOMATE À INDIANA

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Esta receita simples é uma explosão de sabor. Fica ótima com quinoa, arroz integral, preto, ou vermelho, ou ainda mais verduras.

450 g de espinafres frescos

1 lata ou embalagem pequena da Tetra Pak de tomate em pedaços sem sal (com o líquido)

225-340 g de cogumelos brancos, fatiados

1 ½ c. de chá de gengibre fresco, ralado

1 c. de chá de coentros em pó

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

¼ de c. de chá de cominhos em pó

¼ de c. de chá de piri-piri

1 c. de sopa de pasta de miso branco

Coza os espinafres a vapor durante 3 a 5 minutos. Escorra bem, pressionando-os para eliminar qualquer líquido em excesso. Reduza os espinafres a puré numa liquidificadora ou um robô de cozinha e reserve. Deite o líquido da embalagem de tomate para uma frigideira grande sobre lume médio. Junte os cogumelos, o gengibre, os coentros, a curcuma, os cominhos e o piri-piri e deixe cozinhar, mexendo durante 1 minuto. Adicione o tomate e o miso, deixe cozinhar durante 3 minutos antes de lhes misturar o puré de espinafres. Continue a cozinhar até a mistura estar quente e bem incorporada.

Alimentos da Dúzia Diária

X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS





SALTEADO DE COUVE-ROXA

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Este prato de couve fica particularmente bom com *tempeh* estufado.

60 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30)

1 cebola roxa média, picada

600 g de couve-roxa, cortada
às tiras

150 g de cogumelos (qualquer
variedade), cortados

2 c. de chá de tomilho fresco,
picado (ou 1 c. de chá seco)

3 c. de sopa de Molho *Umami*
(pág. 29)

pimenta-preta moída

Aqueça o caldo numa frigideira de tamanho médio sobre lume médio. Junte a cebola e a couve e cozinhe durante cerca de 4 minutos, mexendo com frequência, até os vegetais amolecerem. Junte os cogumelos e o tomilho. Continue a cozinhar, mexendo sempre, durante mais 4 minutos. Tempere com o Molho *Umami*, mexendo para envolver bem. Sirva quente, com pimenta-preta a gosto.

Alimentos da Dúzia Diária

X VEGETAIS CRUCÍFEROS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



PURÉ DE COUVE-FLORES

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Desfrute deste prato delicioso em vez de puré de batata branca ou como cobertura do Empadão de Lentilhas da pág. 157.

1 couve-flor, aparada e cortada em pedaços de 2,5 cm

1 c. de sopa de levedura nutricional

1 c. de chá de pasta de miso branco

2 c. de chá de Alho Assado (pág. 30) (opcional)

Coza a couve-flor a vapor durante cerca de 10 minutos. Transfira para uma tigela ou um robô de cozinha. Junte a levedura nutricional, o miso e o Alho Assado (se usar) e esmague ou pique até obter um puré homogêneo. Sirva quente.

Alimentos da Dúzia Diária

X VEGETAIS CRUCÍFEROS X OUTROS VEGETAIS

BATATAS-DOCES RECHEADAS COM GLACÊ BALSÂMICO DE TÂMARAS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Eu adoro batata-doce, que é um dos alimentos mais saudáveis do planeta. As roxas são as melhores, sendo mais provável encontrá-las em lojas de produtos asiáticos ou biológicos. São tão boas que as envio por correio como prendas de Natal. Afinal, o que será mais reconfortante num dia invernal do que uma bela batata-doce, quente e a fumar? Eis uma receita de um recheio digno deste vegetal.

4 batatas-doces médias

75 g de ervilhas, cozidas a vapor

2 c. de sopa de cebolinho ou cebolo fresco, picado

35 g de amêndoa lascada

Molho de Tâmaras Balsâmicas (pág. 32)

pimenta-preta moída

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Coloque as batatas-doces num tabuleiro coberto por uma proteção de silicone ou papel manteiga. Pique todas as batatas com um garfo em dois ou três sítios e leve ao forno durante cerca de 1 hora, até estarem tenras.

Quando as batatas estiverem assadas, transfira-as para uma tábua de cozinha e deixe-as arrefecer um pouco. Corte cada batata-doce longitudinalmente ao meio e raspe a polpa para uma tigela, deixando cerca de 1 cm de batata junto à casca. Misture bem as ervilhas e o cebolinho com a polpa. Recheie as batatas com a mistura e leve-as novamente ao forno para aquecer. Guarneça com amêndoas, regue com o Molho de Tâmaras Balsâmicas e tempere com um pouco de pimenta-preta antes de servir bem quente.

ERVILHAS

À semelhança do feijão *edamame*, as ervilhas cruas podem ser um excelente petisco *au naturel*. Eu apaixonei-me por ervilhas na vagem da primeira vez que as colhi numa quinta onde passei um verão com o meu irmão, quando éramos pequenos. Para nós, eram como doces. Todos os anos, espero pelas curtas semanas em que é possível encontrá-las frescas. No resto do ano, as ervilhas de quebrar podem substituí-las para serem comidas à mão.

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X FRUTOS SECOS E SEMENTES



SALTEADO DE VERDURAS COM ALHO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Se desejar transformar esta receita numa refeição completa, junte-lhe 120 gramas de feijão branco cozido e sirva com quinoa ou arroz integral, vermelho ou preto; também pode misturá-la com massa integral ou de leguminosas.

80 ml de Caldo de Legumes
(pág. 30)

3 a 4 dentes de alho, picados

1 c. de chá de manjerição seco

½ c. de chá de orégãos secos

¼ a ½ c. de chá de piri-piri

2 c. de chá de pasta de miso branco

280-340 g de vegetais folhosos verde-escuros, sem os talos rijos e cortados

pimenta-preta moída

Misture o caldo, o alho, o manjerição, os orégãos e o piri-piri numa panela grande e deixe levantar fervura. Reduza a lume médio e cozinhe durante 1 minuto para amolecer o alho. Junte o miso e depois as verduras, cozinhando até murcharem (2 a 6 minutos, dependendo do tipo de verduras). Sirva quente, temperado com pimenta-preta a gosto.

10 FORMAS DE DESFRUTAR DE VERDURAS

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Junte verduras cruas (couve-portuguesa, espinafres) a um batido. | (couve-portuguesa, espinafres) com um molho. | rúcula) e inclua-as num paté ou num molho. |
| 2. Salteie-as (acelgas, couve-portuguesa, rúcula, escarola, espinafres) com alho, passas ou frutos secos. | 5. Leve-as ao forno para fazer tiras estaladiças (couve-portuguesa). | 8. Ponha-as (espinafres, agriões) numa sanduíche ou numa salada. |
| 3. Acrescente-as (acelgas, espinafres, verduras asiáticas, rúcula) a uma sopa. | 6. Junte-as (acelgas, repolho, espinafres, agriões) com leguminosas e cereais integrais, ou massa integral. | 9. Estufe-as (repolho, couve-portuguesa) e tempere-as com vinagre balsâmico. |
| 4. Coza-as a vapor e tempere-as | 7. Reduza-as a puré (espinafres, agriões, | 10. Refogue-as (verduras asiáticas, rúcula, couve-portuguesa) com gengibre e sementes de sésamo. |

Alimentos da Dúzia Diária

X VERDURAS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



ANÉIS DE CEBOLA NO FORNO

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

Quando era mais novo, os anéis de cebola eram uma das minhas coisas preferidas, mas, por sorte (e para bem do meu coração), perdi o gosto por essas monstruosidades oleosas, fritas e cheias de gordura. Os anéis de cebola desta receita saem praticamente perfeitos. Experimente-os com os Hambúrgueres de Feijão Preto (pág. 112) e com os de Beterraba (p. 122).

1 cebola roxa grande, cortada em rodelas grossas de 1 cm

65 g de farinha de aveia

30 g de farinha de grão-de-bico

250 ml de Leite de Amêndoa (pág. 26)

1 c. de chá de vinagre de arroz

50 g de maisena

75 g de pão ralado integral sem sal

15 g de levedura nutricional

2 c. de sopa de Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

1 c. de chá de pimentão fumado

Pré-aqueça o forno a 220 °C. Cubra um tabuleiro com uma proteção de silicone ou papel manteiga e reserve. Separe a cebola em anéis. Transfira para uma tigela e reserve.

Numa tigela pouco funda, junte a farinha de aveia com a farinha de grão, o Leite de Amêndoa e o vinagre, mexendo até obter uma mistura homogênea.

Noutra tigela, misture a maisena, o pão ralado, a levedura nutricional, a Mistura Saborosa de Especiarias e o pimentão fumado, mexendo bem.

Coloque as tigelas em fila: primeiro os anéis de cebola, depois o polme, a mistura do pão ralado e o tabuleiro. Mergulhe um anel de cebola no polme, cobrindo-o bem. Passe-o pelo pão ralado, virando-o para o envolver. Com uma mão limpa e seca, ajude a mistura a cobrir a cebola. Coloque o anel coberto no tabuleiro preparado e repita o procedimento com os restantes ingredientes, dispondo os anéis numa só camada. Use outro tabuleiro, se necessário. Deverá ter polme e mistura de pão ralado suficientes para 20 anéis de cebola. Leve ao forno durante 10 minutos; depois, tire o tabuleiro do forno, vire cuidadosamente os anéis e leve a assar durante mais 10 minutos, ou até os anéis estarem estaladiços e dourados. Sirva quente.

CEBOLAS

O cancro colorretal começa como um pólipo, que cresce a partir da parede interna do cólon. Um estudo de 2006 verificou que seis meses a consumir um fitonutriente chamado quercetina, que se encontra em vegetais como cebolas roxas, juntamente com curcumina, um ingrediente ativo da curcuma, se refletiu numa diminuição em mais de metade da quantidade e do tamanho de pólipos entre pacientes com uma forma hereditária de cancro colorretal.¹³³ Comer cebola com alho também foi associado a um risco significativamente menor de hiperplasia benigna da próstata (HBP).¹³⁴

Alimentos da Dúzia Diária

X LEGUMINOSAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS





COUVE-FLOR COM MOLHO RANCH

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *moderada*

Uma forma divertida e deliciosa de apreciar um dos meus vegetais crucíferos preferidos.

45 g de farinha de grão
1 c. de sopa de levedura nutricional
1 c. de chá de alho em pó
1 c. de chá de Mistura Saborosa
de Especiarias (pág. 28)
1 couve-flor, cortada em pedaços
pequenos
180 ml de Molho Picante Saudável
(pág. 32)
Molho Ranch (pág. 31)

Pré-aqueça o forno a 220 °C. Cubra um tabuleiro ou dois com uma proteção de silicone ou papel manteiga e reserve.

Numa tigela grande, misture a farinha, a levedura nutricional, o alho e a Mistura Saborosa de Especiarias. Junte 120 ml de água e mexa até obter um polme homogêneo. Deite a couve-flor no polme, virando cada pedaço para o envolver bem. Disponha a couve-flor coberta nos tabuleiros preparados. (Não deixe que os pedaços se toquem.) Leve ao forno durante 15 minutos, virando a meio.

Deite o Molho Picante Saudável numa tigela grande. Quando a couve-flor estiver pronta, retire-a do forno e envolva-a cuidadosamente no molho picante. Devolva os pedaços de couve-flor ao(s) tabuleiro(s) e leve ao forno durante mais 20 a 25 minutos, ou até ficarem estaladiços. Deixe arrefecer durante 10 minutos antes de servir com Molho Ranch a acompanhar.

Alimentos da Dúzia Diária

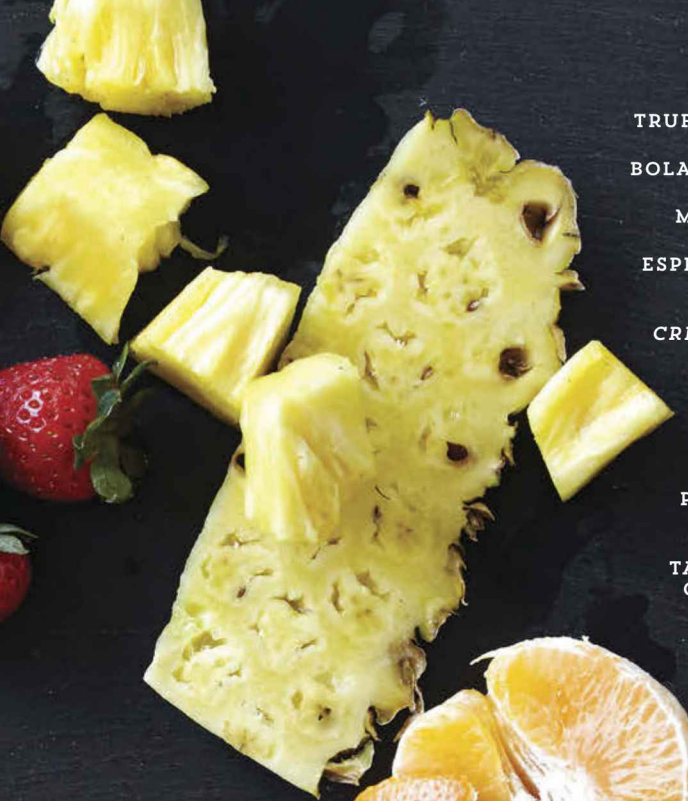
X LEGUMINOSAS X VEGETAIS CRUCÍFEROS X FRUTOS SECOS E SEMENTES
X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS



ONZE

DOCES

Só precisa de farinha refinada, açúcar, ovos e laticínios para preparar gulodices se quiser sobremesas que lhe deem cabo da saúde. Usar açúcar (e xarope) de tâmaras como adoçante, misturar sementes de linhaça moídas com água morna para substituir ovos e reduzir flocos de aveia integral a farinha são apenas alguns dos segredos para preparar sobremesas deliciosas. Para um petisco rápido e doce, experimente as Bolachas Cruas de Aveia e Nozes. Para uma sobremesa caseira, atire-se às Maçãs Assadas Recheadas, à Tarte de Frutos do Bosque com Base de Nozes-Pecãs e Sementes de Girassol, ou ao Crisp de Pêssego e Framboesa. Sacie o vício do chocolate com o Pudim de Chia, Frutos do Bosque e Chocolate, as Trufas de Amêndoa e Chocolate e os Brownies Crus. E que tal um sorvete caseiro? Para isso quase que basta ter bananas no congelador.



TRUFAS DE AMÊNDOA E CHOCOLATE

BOLACHAS CRUAS DE AVEIA E NOZES

MAÇÃS ASSADAS RECHEADAS

ESPETADAS DE FRUTA FRESCA COM
CALDA DE AMORAS

CRISP DE PÊSSEGO E FRAMBOESA

SORVETE DE MORANGO
E BANANA

BROWNIES CRUS

PUDIM DE CHIA, FRUTOS DO
BOSQUE E CHOCOLATE

TARTE DE FRUTOS DO BOSQUE
COM BASE DE NOZES-PECÃS
E SEMENTES DE GIRASSOL





TRUFAS DE AMÊNDOA E CHOCOLATE

PARA CERCA DE 24 TRUFAS • DIFICULDADE: *fácil*

Sempre fui guloso e a melhor forma de satisfazer a gulodice é com fruta fresca como manga, ou fruta seca, como tâmaras. Se vai comer algo doce, mais vale que seja algo também nutritivo.

60 g de tâmaras, cortadas e descaroçadas

50 g de cajú crus, demolidos em água quente durante 3 horas e depois escorridos

3 c. de sopa de manteiga de amêndoa

50 g de cacau em pó, sem açúcar

35 g de açúcar de tâmaras

1 pedaço de 5 a 7,5 cm de vagem de baunilha, aberto e raspado (ou 1 c. de chá de essência de baunilha)

amêndoa moída, para cobrir

Junte as tâmaras e os cajú num robô de cozinha e triture até obter uma pasta. Junte a manteiga de amêndoa e pique para misturar. Adicione o cacau, o açúcar de tâmaras, a baunilha e 1 colher de chá de água. Pique até estar tudo bem misturado.

Aperte um pouco da mistura entre os dedos para ver se se mantém unida. Se estiver demasiado seca, acrescente um pouco mais de água, 1 colher de chá de cada vez, até conseguir formar bolas com a mistura. Se estiver demasiado mole, leve ao frigorífico durante 20 minutos ou mais, para que solidifique um pouco. Caso continue demasiado mole, junte-lhe um pouco mais de cacau em pó, 1 colher de chá de cada vez.

Com as mãos, forme uma bola de cerca de 2,5 cm de diâmetro com um pouco da mistura e passe para um prato. Repita com toda a mistura.

Coloque as amêndoas moídas numa tigela pouco funda. Faça rolar as trufas pelas amêndoas até estarem envolvidas, pressionando um pouco, se necessário, para as cobrir por completo. Transfira as trufas cobertas para um prato e leve ao frigorífico para ganharem firmeza antes de as servir.

NOTA: Se as tâmaras que usar não forem moles, demolhe-as em água quente durante 20 minutos; depois, escorra-as e seque-as antes de usar.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X FRUTOS SECOS E SEMENTES



BOLACHAS CRUAS DE AVEIA E NOZES

PARA CERCA DE 24 BOLACHAS • DIFICULDADE: FÁCIL

Estes doces deliciosos podem ser feitos numa questão de minutos. Depois basta metê-los no frigorífico para que fiquem mais sólidos antes de serem devorados.

165 g de tâmaras, descaroçadas

125 g de pedaços de nozes

100 g de flocos de aveia integral

2 c. de sopa de açúcar de tâmaras, ou a gosto

1 c. de sopa de sementes de linhaça moídas misturada com 2 c. de sopa de água morna

1 pedaço de 5 a 7,5 cm de vagem de baunilha, aberto e raspado (ou 1 c. de chá de essência de baunilha)

1 c. de chá de canela em pó

Cubra um tabuleiro com uma proteção de silicone ou papel manteiga e reserve. Num robô de cozinha, junte as tâmaras, as nozes e a aveia, e triture até obter uma massa esfarelada. Junte o açúcar de tâmaras, a mistura de linhaça, a baunilha e a canela, e pique até a massa se manter unida. Se estiver demasiado seca, acrescente um pouco de água, 1 colher de sopa de cada vez. Retire cerca de 1 colher de sopa da massa e enrole-a entre as mãos para formar uma bola. Repita até usar toda a massa. Disponha as bolas no tabuleiro preparado, bastante espaçadas entre si. Use um garfo para as pressionar, achatando-as ligeiramente e marcando-as com um padrão axadrezado. Leve ao frigorífico durante 4 horas para que ganhem firmeza antes de serem servidas.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X SEMENTES DE LINHAÇA X FRUTOS SECOS E SEMENTES

X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS

MAÇÃS ASSADAS RECHEADAS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Estas maçãs assadas têm todo o sabor (e a fragrância maravilhosa) de uma tarte de maçã, mas são muito melhores para a saúde.

30 g de nozes cruas, cortadas

25 g de flocos de aveia integrais

1 c. de sopa de passas

1 c. de sopa de manteiga
de amêndoa

1 c. de chá de canela em pó

4 maçãs grandes e firmes para
assar, lavadas e descaroçadas

1 c. de chá de limão descascado
liquidificado (pág. 27)

1 c. de sopa de Xarope de Tâmaras
(pág. 27)

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Num robô de cozinha, junte as nozes, a aveia, as passas, a manteiga de amêndoa e a canela. Pique até estarem bem misturadas. Reserve.

Descasque as maçãs até cerca de um quarto a contar de cima. Passe o limão pela parte exposta para que não oxide. Coloque a mistura de nozes no centro das maçãs descaroçadas e cubra com Xarope de Tâmaras dividido uniformemente entre as quatro maçãs. Disponha-as voltadas para cima numa assadeira pouco funda e deite 125 ml de água no fundo. Cubra e leve a assar até que estejam tenras, cerca de 1 hora. Sirva ainda quentes.

VARIAÇÃO: Se quiser poupar tempo, poderá “assar” as maçãs num forno micro-ondas. Siga as instruções acima; depois disponha as maçãs numa assadeira que possa ir ao micro-ondas. Cozinhe, sem tampa, na potência máxima, até as maçãs estarem tenras, o que levará entre 5 e 8 minutos, ou mais, dependendo da potência do micro-ondas. Deixe arrefecer durante 5 minutos antes de servir, pois o interior das maçãs estará muito quente.

MAÇÃS

“Uma maçã por dia, uma ida ao oncologista evitaria.” Este foi o título de um estudo publicado em *Annals of Oncology*, que procurou determinar se comer uma maçã (ou mais) por dia estava associado a um risco menor de cancro. Os resultados: comparadas com pessoas que, em média, consumiam menos do que uma maçã por dia, aquelas que as comiam diariamente tinham uma probabilidade 24 por cento menor de padecer de cancro da mama, para além de verem bastante reduzido o risco de cancro dos ovários, da laringe e colorretal.¹³⁵

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X CEREAIS INTEGRAIS



ESPETADAS DE FRUTA FRESCA COM CALDA DE AMORAS

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Esta é uma forma fácil, elegante e divertida de comer fruta fresca. Varie as combinações de fruta de acordo com o que estiver na época.

200 g de amoras

**½ c. de chá de limão descascado
liquidificado (pág. 27)**

açúcar de tâmaras

**100 g de morangos sem pé,
ou de framboesas**

**½ ananás, descascado, descaroçado
e cortado em pedaços de 4 cm**

175 g de uvas pretas sem grainhas

**2 kiwis, descascados e cortados
aos quartos**

**3 ameixas ou pêssegos,
descaroçados e cortados
em pedaços de 4 cm**

Num robô de cozinha ou numa liquidificadora, junte as amoras, o limão e o açúcar de tâmaras a gosto, e triture até obter uma mistura homogénea. Tape e leve ao frigorífico até precisar da calda.

Enfie um pedaço de cada tipo de fruta num espeto, acrescentando mais consoante o comprimento dos espetos. Disponha as espetadas de fruta numa travessa e sirva com a calda, ou já sobre a fruta, ou em pequenas taças a acompanhar.

BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE

As bagas e os frutos do bosque não são apenas um dos alimentos mais importantes que podemos consumir – também são dos mais deliciosos. Eu compro grandes pacotes de frutos do bosque congelados para nunca ter de me preocupar com o facto de estarem ou não na época. Até já comecei a plantá-los. O sabugueiro do nosso quintal já é mais alto do que eu. Das bagas mais comuns, as mais saudáveis deverão ser as amoras, mas eu ando sempre atento a framboesas-negras que possa apanhar.

Alimentos da Dúzia Diária

X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X OUTROS FRUTOS





CRISP DE PÊSSEGO E FRAMBOESA

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Sou adepto de comer de acordo com a estação sempre que posso. Que tal mudar a fruta desta receita de acordo com a época?

COBERTURA

100 g de flocos de aveia integral
65 g de nozes-pecãs cruas
45 g de tâmaras descaroçadas
45 g de açúcar de tâmaras
½ c. de chá de canela em pó

RECHEIO

40 g de cajus crus, demolhados
em água quente durante 3 horas
e escorridos
900 g de pêssegos, cortados
em meias-luas
60 g de açúcar de tâmaras,
ou mais, a gosto
1 c. de chá de limão descascado
liquidificado (pág. 27)
1 pedaço de 5 a 7,5 cm de vagem
de baunilha, aberto e raspado
(ou 1 c. de chá de essência de
baunilha)
190 g de framboesas

COBERTURA: Num robô de cozinha, misture os flocos de aveia, as nozes-pecãs e as tâmaras, e pique finamente. Junte 2 colheres de sopa de água, o açúcar de tâmaras e a canela, e pique até a mistura estar bem incorporada e esfarelada. Reserve. Pré-aqueça o forno a 180 °C.

RECHEIO: Numa liquidificadora, misture 2 colheres de sopa de água com os cajus, 200 g de pêssego, o açúcar de tâmaras, o limão e a baunilha, e bata até obter uma mistura homogênea. Num tabuleiro ou numa assadeira de 20 cm², misture o resto do pêssego com as framboesas. Deite a mistura da liquidificadora sobre a fruta, mexendo com cuidado para incorporar e espalhar uniformemente.

Esfarele a cobertura sobre a fruta. Leve ao forno durante 25 a 30 minutos, ou até a cobertura começar a dourar e o recheio estar borbulhante. Deixe arrefecer por uns minutos antes de servir.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X CEREAIS INTEGRAIS



SORVETE DE MORANGO E BANANA

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Toda a gente adora um bom gelado! Na nossa casa, não nos fartamos desta sobremesa – nem desta receita em específico, nem das variações deliciosas e fáceis de preparar. Eis quatro das nossas favoritas:

MANTEIGA DE AMENDOIM E BANANA: Omita os morangos e use manteiga de amendoim em vez de manteiga de amêndoa.

BANANA ACHOCOLATADA: Em vez de morangos, acrescente cacau em pó para obter um sorvete saudável com sabor a *banana split*.

CHEIO DE CEREJAS: Substitua os morangos por cerejas frescas ou congeladas sem caroço.

MATCHA: Basta bater dois ingredientes – chá verde *matcha* em pó e bananas congeladas – antes de congelar. (Peço-lhe que se assegure de que o *matcha* vem do Japão e não da China, para evitar problemas de contaminação com chumbo.)

4 bananas muito maduras congeladas, cortadas aos pedaços antes de serem congeladas

2 c. de sopa de manteiga de amêndoa

200 g de morangos, cortados às fatias

1 pedaço de 2,5 a 4 cm de vagem de baunilha, aberto e raspado (ou ½ c. de chá de essência de baunilha)

Junte as bananas e a manteiga de amêndoa num robô de cozinha e pique até obter uma mistura homogênea e cremosa. Adicione os morangos e a baunilha e pique para misturar bem, deixando alguns pedaços de morango. Transfira o sorvete para um recipiente hermético e leve ao congelador durante 30 minutos se pretender uma textura suave, ou 1 a 2 horas para uma textura mais firme. Se o sorvete ficar demasiado duro para o servir, basta deixá-lo à temperatura ambiente durante 10 a 15 minutos.

DICA: Mantenha pedaços de banana madura no congelador para preparar sorvetes (e batidos) deliciosos numa questão de minutos.

Alimentos da Dúzia Diária

X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X OUTROS FRUTOS X FRUTOS SECOS E SEMENTES

BROWNIES CRUS

PARA 16 BROWNIES • DIFICULDADE: *fácil*

Uma forma rápida e simples de saciar a vontade de comer algo doce, sem deixar de ser saudável.

125 g de nozes

245 g de tâmaras, descaroçadas

125 g de manteiga de amêndoa

50 g de cacau em pó

40 g de nozes-pecãs esmagadas

Pique finamente as nozes e as tâmaras num robô de cozinha. Junte a manteiga de amêndoa e pique para misturar bem. Acrescente o cacau em pó e volte a picar para que fique bem misturado.

Transfira a mistura para uma assadeira de 20 cm². (Se forrar a assadeira com papel manteiga, será mais fácil tirar os *brownies*.) Use os dedos para pressionar a mistura para que fique com uma superfície lisa. (Pode colocar uma folha de papel manteiga sobre a mistura antes de a pressionar, para evitar que se lhe cole às mãos.) Depois de pressionar firmemente, guarneça com as nozes-pecãs esmagadas, pressionando-as também sobre a mistura. Tape e leve ao frigorífico durante pelo menos 1 hora antes de cortar aos quadrados.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X FRUTOS SECOS E SEMENTES



PUDIM DE CHIA, FRUTOS DO BOSQUE E CHOCOLATE

PARA 4 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Abacate e manteiga de amêndoa tornam este pudim achocolatado ainda mais cremoso.

**½ abacate Hass maduro,
descaroçado e cortado**

**250 g de morangos, amoras ou
outros bagas e frutos do bosque**

3 c. de sopa de cacau em pó

**2 c. de sopa de manteiga
de amêndoa**

**125 ml de Xarope de Tâmaras
(pág. 27)**

**375 ml de Leite de Amêndoa
(pág. 26)**

40 g de sementes de chia

**Guarnições opcionais: bagas e
frutos do bosque frescos, amêndoas
cruas laminadas, pepitas de cacau**

Tire a polpa do abacate com uma colher e coloque-a numa liquidificadora ou num robô de cozinha. Junte os frutos do bosque, o cacau em pó, a manteiga de amêndoa, o Xarope de Tâmaras e o Leite de Amêndoa. Bata até estar completamente homogêneo e depois deite para uma tigela. Misture as sementes de chia de forma a que fiquem bem distribuídas. Tape e leve ao frigorífico durante pelo menos 8 horas. Divida o pudim em quatro taças pequenas de sobremesa, acrescente as guarnições que desejar e devolva ao frigorífico durante 20 minutos antes de servir.

Alimentos da Dúzia Diária

X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X OUTROS FRUTOS X FRUTOS SECOS E SEMENTES





TARTE DE FRUTOS DO BOSQUE COM BASE DE NOZES-PECÃS E SEMENTES DE GIRASSOL

PARA 8 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Uma base simples de três ingredientes nesta tarte com uma camada cremosa de recheio e uma cobertura de fruta fresca.

BASE

125 g de nozes ou nozes-pecãs

45 g de sementes de girassol

90 g de tâmaras Medjool,
descaroçadas

RECHEIO

115 g de caju, demolhados em
água quente durante 3 horas
e escorridos

2 c. de sopa de açúcar de tâmaras

½ c. de chá de limão descascado
liquidificado (pág. 27)

1 pedaço de 2,5 a 4 cm de vagem
de baunilha, aberto e raspado
(ou ½ c. de chá de essência de
baunilha)

½ banana madura

125 g de mirtilos frescos,
ou descongelados

100 g de amoras ou morangos
pequenos, frescos ou
descongelados

BASE: Junte os três ingredientes da base num robô de cozinha e pique até obter uma moagem grossa. Se a mistura não se mantiver unida quando a apertar, junte-lhe 1 a 2 colheres de sopa de água. Pressione a mistura da base numa forma redonda de 23 cm de diâmetro (forrada com película aderente para ser mais fácil retirá-la, se desejar) ou numa forma com mola e reserve no frigorífico enquanto prepara o recheio.

RECHEIO: Bata os caju escorridos, o açúcar de tâmaras, o limão e a baunilha numa liquidificadora até obter uma mistura homogênea. Junte a banana e 50 g de mirtilos, e torne a bater até tudo ficar cremoso. Espalhe o recheio uniformemente pela base.

Disponha as amoras e o resto dos mirtilos em círculos concêntricos por cima do recheio. Leve ao frigorífico durante 4 horas para lhe dar firmeza antes de servir. Para melhores resultados, sirva a tarte no dia em que a fizer.

Alimentos da Dúzia Diária

X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X OUTROS FRUTOS X FRUTOS SECOS E SEMENTES



REFRESCO DE LIMÃO
E GENGIBRE

CHAI DOURADO

BATIDO DE BANANA E CHOCOLATE

BATIDO DE TARTE DE ABÓBORA

BATIDO DE CEREJAS E FRUTOS
DO BOSQUE

BATIDO SUPERVERDE

EXPLOSÃO DE VEGETAIS V-12

DOZE

BEBIDAS

Os apreciadores de batidos vão gostar da seleção que fizemos, que vai desde o Batido Superverde a um gulosíssimo Batido de Banana e Chocolate. O Batido de Cerejas e Frutos do Bosque sabe a verão e o Batido de Tarte de Abóbora é perfeito para o outono e para o inverno.

Se tivesse de escolher só um, o meu novo preparado de eleição é a Explosão de Vegetais V-12.



REFRESCO DE LIMÃO E GENGIBRE

PARA 2 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Também pode servir esta bebida cintilante como uma infusão quente.

1 pedaço de 5 cm de gengibre fresco, às rodelas
2 c. de sopa de limão descascado liquidificado (pág. 27)
1 pau de canela de 10 cm (opcional)
Xarope de Tâmaras (pág. 27) (opcional)
raminhos de hortelã, para servir (opcional)

Junte 1 l de água ao gengibre numa panela grande e deixe levantar fervura. Retire do lume. Adicione o limão e o pau de canela (se usar) e reserve durante 30 minutos. Adoce ao seu gosto com Xarope de Tâmaras (se usar). Leve ao frigorífico até estar fresco e sirva em copos altos com gelo. Se lhe apetecer, guarneça com um raminho de hortelã.

5 FORMAS DE DAR ALEGRIA À SUA ÁGUA

Acrescente qualquer um dos seguintes ingredientes a um copo ou jarro de água para tornar este líquido tão bom ainda melhor:

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Rodelas de limão ou lima | 4. Folhas de hortelã |
| 2. Rodelas de pepino | 5. Cubos de gelo com frutos do bosque congelados |
| 3. Rodelas de gengibre | |

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X BEBIDAS





CHAI DOURADO

PARA 2 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

A curcuma dá um toque dourado a este chá fragrante que tanto pode ser servido frio como quente.

2 paus de canela de 5 cm
1 pedaço de gengibre fresco de
2,5 cm, cortado às rodelas finas
8 grãos de cravinho
4 vagens de cardamomo verde,
esmagadas
2 c. de chá de sementes de funcho
1 pedaço de 0,5 cm de curcuma
fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá
de curcuma em pó)
1,5 l de água fria
6 saquetas de chá *Darjeeling*,
ou outro chá preto
60 ml de Xarope de Tâmaras
(pág. 27), ou a gosto
250 ml de Leite de Amêndoa
(pág. 26), ou a gosto

Numa panela de tamanho médio, junte a canela, o gengibre, o cravinho, o cardamomo, as sementes de funcho e a curcuma. Cubra com a água e deixe levantar fervura. Reduza o lume ao mínimo e deixe apurar durante 10 minutos. Retire do lume. Junte as saquetas de chá e deixe infundir durante 5 minutos. Retire-as. Misture o Xarope de Tâmaras e o Leite de Amêndoa. Coe o *chai* para um bule e sirva.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X BEBIDAS

BATIDO DE BANANA E CHOCOLATE

PARA 2 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Este batido muito cremoso e achocolatado tem um sabor tão intenso e delicioso, que o fará esquecer-se de como é saudável!

1 banana madura congelada, cortada aos pedaços antes de ser congelada

35 g de mirtilos congelados

2 c. de sopa de cacau em pó

1 c. de sopa de sementes de linhaça moídas

1 pedaço de 2,5 a 4 cm de vagem de baunilha, aberto e raspado (ou ½ c. de chá de essência de baunilha)

1 c. de sopa de manteiga de amêndoa

2 c. de sopa de Xarope de Tâmaras (pág. 27) (opcional, dependendo da doçura da fruta)

225 g de folhas de espinafres

3 a 4 cubos de gelo

Junte todos ingredientes com 250 ml de água numa liquidificadora. Bata até obter uma mistura espessa e homogênea. Para uma textura mais diluída, inclua menos gelo (se usar) ou mais água. Sirva de imediato.

BATIDOS

A minha estratégia em relação aos batidos é juntar alimentos supersaborosos com os que não sabem tão bem, como mangas com couve-portuguesa crua, para que se neutralizem. Os batidos permitem-nos consumir alimentos que, de outra forma, talvez não incluíssemos na nossa alimentação diária, e são convenientes. Para mim, isto significa que posso estar na minha secretária com passadeira rolante incorporada, a fazer exercício, trabalhar e obter alguns dos nutrientes da Dúzia Diária por uma palhinha, tudo ao mesmo tempo! Há quem diga que, quando se põe fruta e vegetais numa liquidificadora, se perde a fibra. Isso é ridículo. A quantidade que entra na liquidificadora é a mesma que sai. O que uma boa liquidificadora é capaz de fazer é decompor as paredes celulares da fruta e dos vegetais muito melhor do que os nossos dentes, o que ajuda a libertar mais nutrição do que de outra forma. No entanto, para evitar a sensação de fome depois de tomar um batido, beba-o lenta e conscientemente, para que tanto a mente como o corpo tenham tempo de dar por esse consumo e enviar os sinais apropriados de saciação.

Alimentos da Dúzia Diária

X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X OUTROS FRUTOS X VERDURAS X SEMENTES DE LINHAÇA
X FRUTOS SECOS E SEMENTES X BEBIDAS



BATIDO DE TARTE DE ABÓBORA

PARA / PESSOA • DIFICULDADE: *fácil*

Esta bebida parece mesmo uma tarte de abóbora servida num copo. Assegure-se de que usa puré de abóbora simples e não recheio para tarte de abóbora.

115 g de puré de abóbora

1 banana pequena e madura congelada, cortada em pedaços antes de ser congelada

3 tâmaras Medjool, descaroçadas

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá de curcuma em pó)

1 c. de chá de mistura de especiarias para tarte de abóbora*

1 c. de sopa de manteiga de amêndoa

Misture todos os ingredientes com 250 ml de água numa liquidificadora e bata até obter uma bebida homogénea. Sirva de imediato.

* A mistura para a típica tarte de abóbora norte-americana costuma conter canela, noz-moscada, gengibre, pimenta-da-jamaica e cravinho. (N. da T.)

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X OUTROS VEGETAIS
X FRUTOS SECOS E SEMENTES X BEBIDAS





BATIDO DE CEREJAS E FRUTOS DO BOSQUE

PARA 2 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Este é um batido ótimo que pode ser desfrutado em qualquer altura do ano, desde que se mantenham bagas e frutos do bosque no congelador. Vã variando as combinações de frutos do bosque (ou use outras frutas)! Se a fruta não estiver suficientemente doce, junte uma tâmara mole ou duas, ou um pouco de Xarope de Tâmaras (pág. 27).

50 g de mirtilos congelados

50 g de cerejas frescas ou congeladas, descarocadas

1 banana madura congelada, cortada em pedaços antes de ser congelada

1 c. de sopa de sementes de linhaça moídas

1 c. de sopa de manteiga de amêndoa

Misture todos os ingredientes com 375 ml de água numa liquidificadora e bata durante cerca de 1 minuto, até obter uma bebida homogênea e cremosa. Adicione mais água se preferir uma consistência mais diluída. Sirva de imediato.

Alimentos da Dúzia Diária

X BAGAS E FRUTOS DO BOSQUE X OUTROS FRUTOS X SEMENTES DE LINHAÇA
X FRUTOS SECOS E SEMENTES X BEBIDAS

BATIDO SUPERVERDE

PARA 2 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Com esta bebida deliciosa e refrescante, poderá marcar vistos em sete dos alimentos da Dúzia Diária. Sete, num só batido! Para uma textura mais diluída, acrescente um pouco de água, se desejar.

500 mg de espinafres *baby*

1 maçã grande, descaroçada

225 g de ananás, cortado aos cubos

½ abacate Hass, descascado
e descaroçado

5 g de folhas de hortelã fresca

3 tâmaras Medjool, descaroçadas

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma
fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá
de curcuma em pó)

2 c. de chá de limão descascado
liquidificado (pág. 27)

1 c. de sopa de sementes de linhaça
moídas

cubos de gelo (opcional)

Numa liquidificadora, junte todos os ingredientes e bata até obter uma mistura completamente homogénea. Junte 180 ml ou mais de água e gelo (se usar) e torne a bater. Sirva de imediato.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X SEMENTES DE LINHAÇA
X FRUTOS SECOS E SEMENTES X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X BEBIDAS





EXPLOÇÃO DE VEGETAIS V-12

PARA 2 PESSOAS • DIFICULDADE: *fácil*

Que bela forma de tomar vegetais!

450 g de espinafres, couve-
-portuguesa roxa ou outras
verduras escuras

1 ou 2 tomates chucha

1 talo de aipo, grosseiramente
cortado

½ pimento vermelho, aos quartos

1 c. de sopa de cebola roxa
ou 1 dente de alho pequeno

½ *jalapeño*, sem sementes (opcional,
mas fica uma delícia!)

2 c. de chá de limão descascado
liquidificado (pág. 27)

1 maçã, descaroçada e cortada
aos quartos

2 c. de chá de clorela (opcional)

1 pedaço de 0,5 cm de curcuma
fresca, ralada (ou ¼ de c. de chá
de curcuma em pó)

4 ou 5 cubos de gelo

Misture todos os ingredientes com 500 ml de água numa liquidificadora e bata até obter uma bebida homogênea. Transfira para copos altos e sirva.

Alimentos da Dúzia Diária

X OUTROS FRUTOS X VERDURAS X OUTROS VEGETAIS X ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS X BEBIDAS

EXEMPLO DE MENUS PARA 14 DIAS

É FREQUENTE PEDIREM-ME MAIS DO QUE RECEITAS.

Muita gente quer sugestões para criar planos de refeições para uma semana ou mais. Para responder a esses pedidos, eis duas semanas completas de refeições. Também pode ver o meu perfil no Lighter, onde encontrará planos de refeições gratuitos com centenas de receitas, em www.lighter.world/providers/Michael_Greger.

SEMANA 1

DIA 1

PEQUENO-ALMOÇO

Aveia de Verão

ALMOÇO

Wraps de Grão-de-Bico ao Caril

Explosão de Vegetais V-12

JANTAR

Supersalada com Molho César de Alho & Sementes de Cânhamo

Noodles de Curgete com Molho Alfredo de Abacate & Caju

SOBREMESA

Sorvete de Morango e Banana

DIA 3

PEQUENO-ALMOÇO

Burrito de Pequeno-Almoço no Forno

ALMOÇO

Gumbo de Legumes e Feijão Encarnado

Tiras Estaladiças de Couve

JANTAR

Sopa de Miso com Espinafres & Alga *Dulse*

Soba de Trigo-Sarraceno & *Edamame* com Molho de Manteiga de Amêndoa

SOBREMESA

Pudim de Chia, Frutos do Bosque e Chocolate

DIA 3

PEQUENO-ALMOÇO

Taças de Cereais Matinais

ALMOÇO

Burritos de Feijão Preto com Espinafres & Cogumelos

Guacamole com Feijão *Edamame*

JANTAR

Salada de Manga, Abacate e Couve-Portuguesa com Tempero de Laranja, Gengibre e Sésamo

Arroz Amarelo & Feijão Preto com Brócolos

SOBREMESA

Brownies Crus

DIA 4

PEQUENO-ALMOÇO

Batido Superverde

ALMOÇO

Salada de Gaspacho de Feijão Preto

Paté de Sementes de Abóbora + vegetais crus

JANTAR

Portobellos Recheados com Molho de Cogumelos e Ervas

Salteado de Couve-Roxa

SOBREMESA

Maças Assadas Recheadas



DIA 3

PEQUENO-ALMOÇO

Fatias Douradas com Calda
de Frutos do Bosque

Perada Quente

ALMOÇO

Sopa de Couve-Portuguesa e Feijão Branco

Tostas de Três Sementes

JANTAR

Supersalada com Molho César de Alho
& Sementes de Cânhamo

Lasanha de Legumes Assados

SOBREMESA

Sorvete Cheio de Cerejas

DIA 3

PEQUENO-ALMOÇO

Salteado de Batata-Doce
torrada de pão integral

ALMOÇO

Quesadillas de Leguminosas e Verduras

Salsa de Verão

JANTAR

Tostas de *Portobellos* & Verduras

Anéis de Cebola no Forno

SOBREMESA

Tarte de Frutos do Bosque com Base de
Nozes-Pecãs e Sementes de Girassol

DIA 7

PEQUENO-ALMOÇO

Fatias Douradas com Calda de Frutos
do Bosque

ALMOÇO

Sloppy Jacks

JANTAR

Empadão de Lentilhas

Espargos Assados com *Béarnaise*
de Pimentos Amarelos

SOBREMESA

Trufas de Amêndoa e Chocolate



SEMANA 2

DIA 8

PEQUENO-ALMOÇO

Aveia de Verão

ALMOÇO

Sopa Marroquina de Lentilhas

Tiras Estaladiças de Couve

JANTAR

Salteado de Verduras com Alho

Macarrão com “Queijo”

SOBREMESA

Crisp de Pêssego e Framboesa

DIA 8

PEQUENO-ALMOÇO

Batido de Tarte de Abóbora

Bolinhas de Superalimentos para o Pequeno-Almoço

ALMOÇO

Salada de Legumes aos Pedacos

Chili de Legumes para Campeões

JANTAR

Pilaf de Quinoa com Cenouras & Grão-de-Bico

Bifes de Couve-Flor com *Chermoula*

SOBREMESA

Sorvete de Morango e Banana

DIA 10

PEQUENO-ALMOÇO

Papas de Aveia de Chocolate

ALMOÇO

Sopa de Feijão Preto com Quinoa & Couve-Portuguesa

Hambúrgueres de Beterraba

JANTAR

Salada de Espinafres e Pistácios com Molho Balsâmico de Morangos

Massa Integral com Lentilhas à Bolonhesa

SOBREMESA

Espetadas de Fruta Fresca com Calda de Amoras

DIA 11

PEQUENO-ALMOÇO

Burrito de Pequeno-Almoço no Forno

ALMOÇO

Feijão-Frade & Repolho Fumado
arroz integral

JANTAR

Caril de Grão-de-Bico & Couve-Flor

Espinafres com Tomate à Indiana

SOBREMESA

Brownies Crus



DIA 12

PEQUENO-ALMOÇO

Bolinhas de Superalimentos para o Pequeno-Almoço

Batido de Cerejas e Frutos do Bosque

ALMOÇO

Wraps Vera-Cruzanos de Alface & *Tempeh*

Grão-de-Bico Assado e Fumado

JANTAR

Tempeh Estufado com Couve-Chinesa e Molho Picante de Gengibre

arroz integral

SOBREMESA

Bolachas Cruas de Aveia e Nozes

DIA 12

PEQUENO-ALMOÇO

Taças de Cereais Matinais

ALMOÇO

Hambúrgueres de Feijão Preto

Salada de Couve-Roxa & Cenoura com Sésamo

JANTAR

Beterrabas Assadas com Ramas de Beterraba Balsâmicas

Abóbora Recheada com Molho de Feijão Preto

SOBREMESA

Sorvete de Manteiga de Amendoim e Banana

DIA 10

PEQUENO-ALMOÇO

Salteado de Batata-Doce
torrada de pão integral

ALMOÇO

Salada de Couve-Portuguesa com Tempero Divinal de Abacate

Quesadillas de Leguminosas e Verduras

JANTAR

Couves-de-Bruxelas e Cenouras Assadas no Forno com Limão e Nozes-Pecãs

Pão de Quinoa Vermelha com Molho Dourado

SOBREMESA

Espetadas de Fruta Fresca com Calda de Amoras



TÉCNICAS DE COZINHA

Eis uma mão-cheia de dicas e explicações para o ajudar na cozinha:

ASSAR: Outro método de cocção com calor seco que tem lugar no forno, a uma temperatura igual ou superior a 200 °C. Assar aplica-se a cozinhar alimentos que já têm uma estrutura sólida antes de o processo de cocção começar, como vegetais.

COZER E ASSAR NO FORNO COM PROTEÇÕES DE SILICONE OU PAPEL MANTEIGA: Forrar os tabuleiros e assadeiras com proteções de silicone ou papel manteiga antes de colocar os ingredientes permite cozer e assar sem óleo e sem que a comida pegue. Também facilita muito a limpeza.

COZER EM LUME BRANDO: Trata-se de uma técnica na qual os alimentos são cozinhados num líquido quente que é mantido imediatamente abaixo do ponto de ebulição. Para o fazer, deve-se deixar o líquido levantar fervura e depois baixar o lume para que as bolhas quase parem de se formar. É um método de cocção suave, frequentemente usado para preparar sopas e guisados.

COZER NO FORNO: Esta é uma técnica de cocção com calor seco, por norma com uma temperatura inferior a 200 °C, e aplica-se sobretudo a alimentos que carecem de estrutura antes de solidificarem, como queques ou bolos.

COZER TEMPEH A VAPOR: Antes de usar *tempeh* numa receita, aconselha-se cozê-lo a vapor durante 15 a 30 minutos, para suavizar o sabor.

COZER VEGETAIS A VAPOR: Para cozer vegetais a vapor, cubra o fundo de uma panela com uns quantos centímetros de água e deixe-a levantar fervura. Disponha os vegetais numa vaporeira e coloque-a sobre a água a ferver, tendo cuidado para que os vegetais não fiquem imersos na água. Tape e deixe-os cozer até alcançarem a textura desejada. Verifique o nível da água, se necessário, para que não se evapore por completo.

DEMOLHAR E LIQUIDIFICAR FRUTOS SECOS: Algumas receitas requerem que os frutos secos sejam desfeitos para molhos, leites ou cremes vegetais. Os caju são menos duros do que as amêndoas, sendo por isso mais fáceis de reduzir a um pó fino. Para fazer um molho o mais homogêneo possível, triture primeiro os frutos secos, reduzindo-os a pó, e bata o molho o tempo suficiente para que fique cremoso, ou demolhe os frutos secos durante a noite ou em água quente durante umas horas.

ESTUFAR: Este método de cocção usa tanto calor húmido como seco. Tipicamente, a comida é selada primeiro a uma temperatura elevada, antes de ser terminada numa panela tapada a uma temperatura mais baixa, com algum líquido de cozedura que pode também adicionar-lhe

sabor. Depois, o líquido de cozedura pode ser engrossado para formar um molho.

SALTEAR: Este método de cocção rápida sobre lume médio-alto ajuda a manter a cor, o sabor e a textura dos alimentos cozinhados. Quando se faz um salteado, é melhor ter os ingredientes preparados e a postos para poderem ser adicionados rapidamente ao *wok* ou à panela. Ingredientes diferentes vão sendo adicionados a um salteado, de acordo com os seus tempos de cocção – por exemplo, cogumelos finamente cortados ficam prontos em poucos minutos, enquanto cenouras cortadas aos cubos demoram mais. Quando os ingredientes estiverem quase cozinhados, junte especiarias ou um molho e mexa

para envolver todos os ingredientes. Embora saltear em óleo seja um método comum, é possível – e aconselhável – saltear antes em água, obtendo assim um prato mais saudável e sem calorias vazias.

SALTEAR EM ÁGUA: É uma forma de saltear sem usar óleos. Para saltear em água, aqueça 2 colheres de sopa de água (ou mais, dependendo da receita) numa frigideira sobre lume médio. Junte os ingredientes ao líquido quente e cozinhe, mexendo ou virando conforme necessário, até os ingredientes ficarem tenros. Em vez de água, também pode saltear em vinho, vinagre, Caldo de Legumes (pág. 30) e até no líquido de uma lata de leguminosas sem sal.

FAZER COMPRAS E ABASTECER A DESPENSA

Escrevi este livro porque as pessoas queriam receitas que as ajudassem a compreender como aplicar os princípios enunciados em *Como não Morrer* à sua alimentação diária e que lhes dessem formas práticas e deliciosas de incluir a Dúzia Diária e outros alimentos maravilhosos com Luz Verde nas suas refeições.

Se o leitor já está determinado a comer da forma mais saudável, ótimo. Mas também escrevi este livro para aqueles que talvez se encontrem numa fase experimental, que dizem a si mesmos: “Bem, estou disposto a tentar comer de uma maneira mais saudável, mas só vou fazê-lo se gostar do que tenho no prato!”

Para comer bem, ajuda cozinhar bem; e, para cozinhar bem, é preciso ter os alimentos certos à mão. E tudo começa com as compras.

Quando vou ao supermercado, tenho sobretudo três coisas em mente: hortaliças, hortaliças e hortaliças. Tento encher o frigorífico com o máximo de vegetais e frutos frescos que couberem.

Na nossa casa, perder a cabeça nas compras significa despende quase todo o tempo na zona dos frescos. Adoro ver que produtos frescos estão na época – pêssegos no verão, por exemplo, ou abóbora no inverno. Tento assegurar-me de que o meu carrinho de compras faz lembrar um arco-íris. Para além de todos os tons de verdes, sou capaz de comprar cebola roxa, pimentos amarelos, maçãs vermelhas e mirtilos. Mais cores são sinónimo de mais pigmentos vegetais, o que quer dizer mais antioxidantes.

Como parte da nossa missão de recolher produtos hortícolas, também passo algum tempo no lado oposto do supermercado, na secção dos congelados. Por vezes, fruta e vegetais congelados até são mais nutritivos do que os frescos. Aqueles podem ser congelados no dia em que são apanhados, enquanto os produtos “frescos” talvez tenham vindo de barco do outro lado do mundo, perdendo algum do valor nutricional pelo caminho. Produtos locais e acabados de apanhar são os melhores, mas não estão disponíveis todo o ano na zona em que vivo, motivo pelo qual vou ao corredor dos congelados.

As únicas alturas em que me aventuro para o centro da loja é quando quero comprar massas integrais, conservas de tomate e de leguminosas (quando não as cozo eu) e cereais integrais, leguminosas secas, frutos secos e sementes, fruta desidratada e especiarias a granel. Gosto de preparar grandes panelas de leguminosas e verduras, pois tê-las sempre à mão permite-me melhorar de forma imediata a nutrição de qualquer prato. Detesto ver boa comida estragar-se, o que me motiva mais a apostar nos alimentos mais saudáveis.

Também tenho imensos frascos e dispensadores velhos na ilha da cozinha. Estão sempre cheios de misturas de especiarias que crio, de sementes de chia e de abóbora, de salsa, hortelã e funcho secos, de sementes de linhaça e de uva-espinaçho desidratada, tudo a postos para, de uma forma espontânea, dar mais textura, sabor e nutrição às refeições.

É preciso tempo para criar uma cozinha espetacular à base de produtos vegetais, e recomendando que siga o ritmo que seja confortável para si até fazer uma alimentação completamente baseada no que a ciência revela. As pessoas que tentam adotar do dia para a noite uma dieta estritamente à base de alimentos vegetais integrais são, infelizmente, as que mais provavelmente não a manterão. Quem aprende a comer bem ao longo do tempo, alimento a alimento e refeição a refeição, muitas vezes dá-se melhor. Experimenta novas comidas, acrescenta deliberadamente mais vegetais à alimentação para não dar espaço a escolhas menos saudáveis e, quando pode, introduz uma receita nova e saudável ao seu repertório culinário. Depois, encontra outra receita assim, e outra, e outra, até todas as refeições girarem em torno de alimentos com Luz Verde.

A coisa mais importante a ter em mente é a sustentabilidade a longo prazo. Não é o que se comeu nas primeiras décadas da vida, nem sequer o que se vai comer amanhã ou na próxima semana, mas antes o que se comerá ao longo das próximas décadas. Por isso, peço-lhe que avance ao ritmo que seja melhor para si. Lembre-se: não stresse se descarrilar de vez em quando. Se comer mal num dia, simplesmente tente comer melhor no seguinte.

Para além destes preceitos básicos, também é importante encontrar alimentos que adore. E a melhor forma de fazer isso poderá ser expandindo os horizontes. Existe todo um manancial de leguminosas e verduras exóticas, por isso, porque não selecionar algumas que não conheça tão bem? Por exemplo, que tal feijões *azuki* ou feijoca? Que tal azedinhas ou *kai-*

-lan (brócolos chineses)? Talvez tenha a sorte de viver perto de um mercado asiático, onde poderá encontrar hortícolas mais invulgares, como jaca, que parece um melão enorme com picos, com uma textura de carne desfiada que pode ajudá-lo a prolongar a segunda-feira sem carne para a noite de terça-feira de tacos. Embora, ao início, comer de forma saudável possa parecer limitador, há muita gente que me diz que acaba a fazer uma alimentação mais diversificada do que nunca.

Aventure-se nas secções étnicas dos mercados da sua zona, explorando produtos mexicanos, chineses, tailandeses, etíopes e outros. O objetivo é encontrar molhos ou temperos capazes de alegrar as leguminosas ou verduras mais humildes. A maior parte dos molhos de compra são alimentos com Luz Amarela ou Vermelha, com sal, açúcar e gordura adicionados, mas se um molho não lá muito saudável lhe aumentar o consumo de alimentos vegetais integrais, poderá valer a pena usá-lo até conseguir encontrar no Google uma alternativa com Luz Verde.

Algumas misturas de especiarias podem começar logo com Luz Verde, como é o caso das misturas italiana, para carne seca, para tacos, berbere, *garam masala* e *za'atar*. Assegure-se de que tem algumas à mão para que, quando estiver a cozinhar, possa meter algumas na panela sem ter de se preocupar com a proporção certa de manjerição e orégãos (ou seja o que for). Nas misturas pré-feitas, isso já está resolvido.

Para o ajudar a apetrechar a despensa, a lista que se segue é um guia dos alimentos que poderá querer ter, sobretudo para cozinhar as receitas deste livro.

DISPENSA

açúcar de tâmaras

cacau em pó (sem açúcar)

CEREAIS: arroz vermelho, integral
ou preto, quinoa vermelha ou preta,
flocos de aveia integral

corações de alcachofra
(em conserva ou congelados)

especiarias e ervas aromáticas secas

farinha de grão

flocos de alga *dulse*

FRUTAS DESIDRATADAS: tâmaras,
passas, alperces, bagas de góji, figos

FRUTOS SECOS E SEMENTES: cajus,
amêndoas, nozes-pecãs, amendoins, nozes,
sementes de linhaça, sementes de sésamo,
sementes de cânhamo descascadas

LEGUMINOSAS (secas e em conserva):
feijão preto, grão-de-bico, feijão encarnado,
feijão branco, feijão-frade, feijão manteiga,
lentilhas e ervilhas.

levedura nutricional

malaguetas *chipotle* em molho *adobo*

malaguetas secas

manteigas de frutos secos e taíne

MASSA: esparguete, *linguini*, *fusili* e lasanha
integral ou de leguminosas, *soba*

mostarda (em pó, sem sal)

pasta de miso (branco)

pimentos vermelhos assados em conserva

pó de caril

TORTILHAS: integrais de trigo e de milho

vagens de baunilha

vinagres (balsâmico, de arroz, de estragão)

FRESCOS

FRUTAS E TUBÉRCULOS: cebola,
alho, cenouras, batata-doce e aipo,
bem como limões, limas, bananas,
gingibre e fruta da época

INGREDIENTES PARA SALADA: alface,
pepino, tomate, pimento e abacate, e outros
vegetais, como espargos, feijão-verde,
brócolos, cogumelos, abóbora e milho

tempeh

VERDURAS DE FOLHAS: couve-portuguesa,
espinafres *baby*, rúcula, ervas aromáticas
frescas e vegetais crucíferos, como couve-flor
e couve-roxa

CONGELADOS

arroz (preto, vermelho ou integral)
cozinhado e dividido em porções,
leguminosas e Caldo de Legumes (pág. 30)

FRUTA: mirtilos, cerejas, morangos,
pêssegos, mangas

VEGETAIS: verduras, milho, ervilhas,
feijão *edamame*

TENHA TAMBÉM OS SEGUINTE À MÃO:

Leite de Amêndoa (pág. 26)

Xarope de Tâmaras (pág. 27)

Mistura Saborosa de Especiarias (pág. 28)

Parmesão de Frutos Secos (pág. 28)

Molho *Umami* (pág. 29)

Caldo de Legumes (pág. 30)

Molho Picante Saudável (pág. 32)

REFERÊNCIAS

- 1 D. Ornish, S. E. Brown, L. W. Scherwitz, *et al.*, "Can Lifestyle Changes Reverse Coronary Heart Disease? The Lifestyle Heart Trial," *Lancet* 336, n.º 8707 (1990): 129-33.
- 2 J. W. Anderson e K. Ward, "High-Carbohydrate, High-Fiber Diets for Insulin-Treated Men with Diabetes Mellitus," *Am J Clin Nutr* 32, n.º 11 (1979): 2312-21.
- 3 Kaiser Permanente, "The Plant-Based Diet: A Healthier Way to Eat," <https://share.kaiserpermanente.org/wp-content/uploads/2015/10/The-Plant-Based-Diet-booklet.pdf>. 2013, consultado a 10 de abril de 2015.
- 4 T. Monte e I. Pritikin, *Pritikin: The Man Who Healed America's Heart* (Emmaus, PA: Rodale Press; 1988).
- 5 D. Mozaffarian, E. J. Benjamin, A. S. Go, *et al.*, "Heart Disease and Stroke Statistics – 2015 Update: A Report from the American Heart Association," *Circulation* 131, n.º 4 (2015): e29-322.
- 6 T. C. Campbell, B. Parpia, e J. Chen, "Diet, Lifestyle, and the Etiology of Coronary Artery Disease: The Cornell China Study," *Am J Cardiol* 82, n.º 10B (1998): 18T-21T.
- 7 W. A. Thomas, J. N. Davies, R. M. O'Neal, e A. A. Dimakulangan, "Incidence of Myocardial Infarction Correlated with Venous and Pulmonary Thrombosis and Embolism. A Geographic Study Based on Autopsies in Uganda, East Africa and St. Louis, U.S.A.," *Am J Cardiol* 5 (1960): 41-47.
- 8 R. D. Voller e W. B. Strong, "Pediatric Aspects of Atherosclerosis," *Am Heart J* 101, n.º 6 (1981): 815-36.
- 9 C. Napoli, F. P. D'Armiento, F. P. Mancini, *et al.*, "Fatty Streak Formation Occurs in Human Fetal Aortas and Is Greatly Enhanced by Maternal Hypercholesterolemia. Intimal Accumulation of Low Density Lipoprotein and Its Oxidation Precede Monocyte Recruitment into Early Atherosclerotic Lesions," *J Clin Invest* 100, n.º 11 (1997): 2680-90.
- 10 Enos W. F., Holmes R. H., e Beyer J. "Coronary disease among United States soldiers killed in action in Korea; preliminary report." *JAMA*. 1953;152(12):1090-3.
- 11 R. D. Voller e W. B. Strong, "Pediatric Aspects of Atherosclerosis," *Am Heart J* 101, n.º 6 (1981): 815-36.
- 12 D. Ornish, L. W. Scherwitz, J. H. Billings, *et al.*, "Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease," *JAMA* 280, n.º 23 (1998): 2001-7.
- 13 C. B. Esselstyn Jr, G. Gendy, J. Doyle, M. Golubic, e M. F. Roizen, "A Way to Reverse CAD?" *J Fam Pract* 63, n.º 7 (2014): 356-64b.
- 14 American Cancer Society, "Cancer Facts and Figures 2015" (Atlanta: American Cancer Society, 2015); National Heart, Lung, and Blood Institute, NIH, *NHLBI Fact Book, Fiscal Year 2012*, <http://www.nhlbi.nih.gov/les/docs/factbook/FactBook2012.pdf>, fevereiro de 2013, consultado a 31 de março de 2015.
- 15 P. Riso, D. Martini, P. Møller, *et al.*, "DNA Damage and Repair Activity After Broccoli Intake in Young Healthy Smokers," *Mutagenesis* 25, n.º 6 (novembro de 2010): 595-602.
- 16 I. C. Walda, C. Tabak, H. A. Smit, *et al.*, "Diet and 20-Year Chronic Obstructive Pulmonary Disease Mortality in Middle-Aged Men from Three European Countries," *Eur J Clin Nutr* 56, n.º 7 (2002): 638-43.
- 17 J. L. Protudjer, G. P. Sevenhuysen, C. D. Ramsey, A. L. Kozyrskyj, e A. B. Becker, "Low Vegetable Intake Is Associated with Allergic Asthma and Moderate-to-Severe Airway Hyperresponsiveness," *Pediatr Pulmonol* 47, n.º 12 (2012): 1159-69.
- 18 L. G. Wood, M. L. Garg, J. M. Smart, H. A. Scott, D. Barker, e P. G. Gibson, "Manipulating Antioxidant Intake in Asthma: A Randomized Controlled Trial," *Am J Clin Nutr* 96, n.º 3 (2012): 534-43.
- 19 D. Mozaffarian, E. J. Benjamin, A. S. Go, *et al.*, "Heart Disease and Stroke Statistics – 2015 Update: A Report from the American Heart Association," *Circulation* 131, n.º 4 (2015): e29-322; Centers for Disease Control and Prevention, Deaths: Final Data for 2013 Table 10, "Number of deaths from 113 selected causes," *National Vital Statistics Report 2016* 64, n.º 2.

- 20 D. E. Threapleton, D. C. Greenwood, C. E. Evans, *et al.*, "Dietary Fiber Intake and Risk of First Stroke: A Systematic Review and Meta-analysis," *Stroke* 44, n.º 5 (2013): 1360-68.
- 21 L. D'Elia, G. Barba, F. P. Cappuccio, e P. Strazzullo, "Potassium Intake, Stroke, and Cardiovascular Disease: A Meta-analysis of Prospective Studies," *J Am Coll Cardiol* 57, n.º 10 (2011): 1210-19.
- 22 J. C. de la Torre, "Alzheimer's Disease Is Incurable but Preventable," *J Alzheimers Dis* 20, n.º 3 (2010): 861-70.
- 23 A. E. Roher, S. L. Tyas, C. L. Maarouf, *et al.*, "Intracranial Atherosclerosis as a Contributing Factor to Alzheimer's Disease Dementia," *Alzheimers Dement* 7, n.º 4 (2011): 436-44; M. Yarchoan, S. X. Xie, M. A. Kling, *et al.*, "Cerebrovascular Atherosclerosis Correlates with Alzheimer Pathology in Neurodegenerative Dementias," *Brain* 135, parte 2 (2012): 3749-56; L. S. Honig, W. Kukull, e R. Mayeux, "Atherosclerosis and AD: Analysis of Data from the US National Alzheimer's Coordinating Center," *Neurology* 64, n.º 3 (2005): 494-500.
- 24 L. White, H. Petrovitch, G. W. Ross, *et al.*, "Prevalence of Dementia in Older Japanese-American Men in Hawaii: The Honolulu-Asia Aging Study," *JAMA* 276, n.º 12 (1996): 955-60.
- 25 H. C. Hendrie, A. Ogunniyi, K. S. Hall, *et al.*, "Incidence of Dementia and Alzheimer Disease in 2 Communities: Yoruba Residing in Ibadan, Nigeria, and African Americans Residing in Indianapolis, Indiana," *JAMA* 285, n.º 6 (2001): 739-47.
- 26 V. Chandra, M. Ganguli, R. Pandav, *et al.*, "Prevalence of Alzheimer's Disease and Other Dementias in Rural India: e Indo-US Study," *Neurology* 51, n.º 4 (1998): 1000-1008.
- 27 P. S. Shetty, "Nutrition Transition in India," *Public Health Nutr* 5, n.º 1A (2002): 175-82.
- 28 American Cancer Society, "Cancer Facts and Figures 2015," Atlanta: American Cancer Society, 2015.
- 29 T. T. Macdonald e G. Monteleone, "Immunity, Inflammation, and Allergy in the Gut," *Science* 307, n.º 5717 (2005): 1920-25.
- 30 S. Bengmark, M. D. Mesa, e A. Gill, "Plant-Derived Health – e Effects of Turmeric and Curcuminoids," *Nutr Hosp* 24, n.º 3 (2009): 273-81.
- 31 A. Hutchins-Wolfbrandt e A. M. Mistry, "Dietary Turmeric Potentially Reduces the Risk of Cancer," *Asian Pac J Cancer Prev* 12, n.º 12 (2011): 3169-73.
- 32 International Institute for Population Sciences (IIPS) e Macro International. *National Family Health Survey (NFHS-3), 2005-06: India: Volume.1*. Bombaim: IIPS, 2007. <http://dhsprogram.com/pubs/pdf/FRIND3/FRIND3-Vol1andVol2.pdf>
- 33 American Cancer Society, "Cancer Facts and Figures 2014," Atlanta: American Cancer Society, 2014.
- 34 A. C. Thiébaud, L. Jiao, D. T. Silverman, *et al.*, "Dietary Fatty Acids and Pancreatic Cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study," *J Natl Cancer Inst* 101, n.º 14 (2009): 1001-11.
- 35 S. Rohrmann, J. Linseisen, U. Nöthlings, *et al.*, "Meat and Fish Consumption and Risk of Pancreatic Cancer: Results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition," *Int J Cancer* 132, n.º 3 (2013): 617-24.
- 36 Centers for Disease Control and Prevention, "Deaths: Final Data for 2013 Table 10."
- 37 A. Gibson, J. Edgar, C. Neville, *et al.*, "Effect of Fruit and Vegetable Consumption on Immune Function in Older People: A Randomized Controlled Trial," *Am J Clin Nutr* 96, n.º 6 (2012): 1429-36.
- 38 M. Veldhoen, "Direct Interactions Between Intestinal Immune Cells and the Diet," *Cell Cycle* 11, n.º 3 (1 de fevereiro de 2012): 426-27.
- 39 L. S. McAnulty, D. C. Nieman, C. L. Dumke, *et al.*, "Effect of Blueberry Ingestion on Natural Killer Cell Counts, Oxidative Stress, and Inflammation Prior to and after 2.5 H of Running," *Appl Physiol Nutr Metab* 36, n.º 6 (2011): 976-84.
- 40 Centers for Disease Control and Prevention, "Number (in Millions) of Civilian, Noninstitutionalized Persons with Diagnosed Diabetes, United States, 1980-2011," <http://www.cdc.gov/diabetes/statistics/prev/national/gpersons.htm>, março 28, 2013, consultado a 3 de maio de 2015.
- 41 Centers for Disease Control and Prevention. Deaths: final data for 2013 table 10.
- 42 M. Roden, T. B. Price, G. Perseghin, *et al.*, "Mechanism of Free Fatty Acid-Induced Insulin Resistance in Humans," *J Clin Invest* 97, n.º 12 (1996): 2859-65.
- 43 E. Ginter and V. Simko, "Type 2 Diabetes Mellitus, Pandemic in 21st Century," *Adv Exp Med Biol* 771 (2012): 42-50.
- 44 Tonstad S., Butler T., Yan R., Fraser G. E. "Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes." *Diabetes Care*. 2009; 32(5):791-6.
- 45 R. C. Mollard, B. L. Luhovyy, S. Panahi, M. Nunez, A. Hanley, e G. H. Anderson, "Regular

- Consumption of Pulses for 8 Weeks Reduces Metabolic Syndrome Risk Factors in Overweight and Obese Adults," *Br J Nutr* 108, supl. 1 (2012): S111-22.
- 46 S. Tonstad, K. Stewart, K. Oda, M. Batech, R. P. Herring, e G. E. Fraser, "Vegetarian Diets and Incidence of Diabetes in the Adventist Health Study-2," *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 23, n.º 4 (2013): 292-99.
- 47 J. W. Anderson e K. Ward, "High-Carbohydrate, High-Fiber Diets for Insulin-Treated Men with Diabetes Mellitus," *Am J Clin Nutr* 32, n.º 11 (1979): 2312-21.
- 48 S. Bromfield e P. Muntner, "High Blood Pressure: The Leading Global Burden of Disease Risk Factor and the Need for Worldwide Prevention Programs," *Curr Hypertens Rep* 15, n.º 3 (2013): 134-36.
- 49 S. S. Lim, T. Vos, A. D. Flaxman, *et al.*, "A Comparative Risk Assessment of Burden of Disease and Injury Attributable to 67 Risk Factors and Risk Factor Clusters in 21 Regions, 1990-2010: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2010," *Lancet* 380, n.º 9859 (2012): 2224-60.
- 50 D. Mozaffarian, E. J. Benjamin, A. S. Go, *et al.*, "Heart Disease and Stroke Statistics – 2015 Update: A Report from the American Heart Association," *Circulation* 131, n.º 4 (2015): e29-322.
- 51 T. Nwankwo, S. S. Yoon, V. Burt, e Q. Gu, "Hypertension among Adults in the United States: National Health and Nutrition Examination Survey, 2011-2012," *NCHS Data Brief* n.º 133 (2013): 1-8.
- 52 C. P. Donnison, "Blood Pressure in the African Native," *Lancet* 213, n.º 5497 (1929): 6-7.
- 53 M. R. Law, J. K. Morris, e N. J. Wald, "Use of Blood Pressure Lowering Drugs in the Prevention of Cardiovascular Disease: Meta-analysis of 147 Randomised Trials in the Context of Expectations from Prospective Epidemiological Studies," *BMJ* 338 (2009): b1665.
- 54 P. Tighe, G. Duthie, N. Vaughan, *et al.*, "Effect of Increased Consumption of Whole-Grain Foods on Blood Pressure and Other Cardiovascular Risk Markers in Healthy Middle-Aged Persons: A Randomized Controlled Trial," *Am J Clin Nutr* 92, n.º 4 (2010): 733-40.
- 55 D. L. McKay, C. Y. Chen, E. Saltzman, r J. B. Blumberg, "*Hibiscus sabdariffa* L. tea (Tisane) Lowers Blood Pressure in Prehypertensive and Mildly Hypertensive Adults," *J Nutr* 140, n.º 2 (2010): 298-303.
- 56 D. Rodriguez-Leyva, W. Weighell, A. L. Edel, *et al.*, "Potent Antihypertensive Action of Dietary Flaxseed in Hypertensive Patients," *Hypertension* 62, n.º 6 (2013): 1081-89.
- 57 Centers for Disease Control and Prevention, "Deaths: Final Data for 2013 Table 10."
- 58 E. M. McCarthy e M. E. Rinella, "The Role of Diet and Nutrient Composition in Nonalcoholic Fatty Liver Disease," *J Acad Nutr Diet* 112, n.º 3 (2012): 401-9.
- 59 J. F. Silverman, W. J. Pories, e J. F. Caro, "Liver Pathology in Diabetes Mellitus and Morbid Obesity: Clinical, Pathological and Biochemical Considerations," *Pathol Annu* 24 (1989): 275-302.
- 60 S. Singh, A. M. Allen, Z. Wang, L. J. Prokop, M. H. Murad, e R. Loomba, "Fibrosis Progression in Nonalcoholic Fatty Liver vs Nonalcoholic Steatohepatitis: A Systematic Review and Meta-analysis of Paired-Biopsy Studies," *Clin Gastroenterol Hepatol* S1542-3565, n.º 14 (2014), 00602-8.
- 61 S. Zelber-Sagi, D. Nitzan-Kaluski, R. Goldsmith, *et al.*, "Long Term Nutritional Intake and the Risk for Non-alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD): A Population Based Study," *J Hepatol* 47, n.º 5 (novembro 2007): 711-17.
- 62 *Ibid.*
- 63 H. C. Chang, C. N. Huang, D. M. Yeh, S. J. Wang, C. H. Peng, e C. J. Wang, "Oat Prevents Obesity and Abdominal Fat Distribution, and Improves Liver Function in Humans," *Plant Foods Hum Nutr* 68, n.º (2013): 18-23.
- 64 American Cancer Society, "Cancer Facts and Figures 2015."
- 65 T. J. Key, P. N. Appleby, E. A. Spencer, *et al.*, "Cancer Incidence in British Vegetarians," *Br J Cancer* 101, n.º 1 (2009): 192-97.
- 66 Thompson C. A., Habermann T. M., Wang A. H., *et al.* Antioxidant intake from fruits, vegetables and other sources and risk of non-Hodgkin's lymphoma: the Iowa Women's Health Study. *Int J Cancer*. 2010; 126(4):992-1003.
- 67 Holtan S. G., O'Connor H. M., Fredericksen Z. S., *et al.* "Food-frequency questionnaire-based estimates of total antioxidant capacity and risk of non-Hodgkin lymphoma", *Int J Cancer*. 2012; 131(5):1158-68.
- 68 Centers for Disease Control and Prevention. "Deaths: Final Data for 2013 Table 10."
- 69 J. Coresh, E. Selvin, L. A. Stevens, *et al.*, "Prevalence of Chronic Kidney Disease in the United States," *JAMA* 298, n.º 17 (2007): 2038-47.
- 70 T. P. Ryan, J. A. Sloand, P. C. Winters, J. P. Corsetti, e S. G. Fisher, "Chronic Kidney Disease

- Prevalence and Rate of Diagnosis," *Am J Med* 120, n.º 11 (2007): 981-86.
- 71 J. Lin, F. B. Hu, e G. C. Curhan, "Associations of Diet with Albuminuria and Kidney Function Decline," *Clin J Am Soc Nephrol* 5, n.º 5 (2010): 836-43.
 - 72 P. Fioretto, R. Trevisan, A. Valerio, *et al.*, "Impaired Renal Response to a Meat Meal in Insulin-Dependent Diabetes: Role of Glucagon and Prostaglandins," *Am J Physiol* 258, n.º 3, parte 2 (1990): F675-F83.
 - 73 A. H. Simon, P. R. Lima, M. Almerinda V. F. Alves, P. V. Bottini, e J. B. Lopes de Faria, "Renal Haemodynamic Responses to a Chicken or Beef Meal in Normal Individuals," *Nephrol Dial Transplant* 13, n.º 9 (1998): 2261-64.
 - 74 P. Kontessis, S. Jones, R. Dodds, *et al.*, "Renal, Metabolic and Hormonal Responses to Ingestion of Animal and Vegetable Proteins," *Kidney Int* 38, n.º 1 (julho 1990): 136-44.
 - 75 Z. M. Liu, S. C. Ho, Y. M. Chen, N. Tang, e J. Woo, "Effect of Whole Soy and Purified Isoflavone Daidzein on Renal Function – A 6-Month Randomized Controlled Trial in Equol-Producing Postmenopausal Women with Prehypertension," *Clin Biochem* 47, n.º 13-14 (2014): 1250-56.
 - 76 American Cancer Society, "Breast Cancer Facts and Figures 2013-2014," <http://www.cancer.org/acs/groups/content/@research/documents/document/acspc-042725.pdf>, publicado em 2013, consultado a 10 de março de 2015.
 - 77 Steck S. E., Gaudet M. M., Eng S. M., *et al.* "Cooked meat and risk of breast cancer lifetime versus recent dietary intake". *Epidemiology*. 2007; 18(3):373-82.
 - 78 Kitahara C. M., Berrington de Gonzhara A., Freedman N. D., *et al.* "Total cholesterol and cancer risk in a large prospective study in Korea". *J Clin Oncol*. 2011; 29(12):1592-8.
 - 79 D. A. Boggs, J. R. Palmer, L. A. Wise, *et al.*, "Fruit and Vegetable Intake in Relation to Risk of Breast Cancer in the Black Women's Health Study," *Am J Epidemiol* 172, n.º 11 (2010): 1268-79.
 - 80 Q. Li, T. R. Holford, Y. Zhang, *et al.*, "Dietary Fiber Intake and Risk of Breast Cancer by Menopausal and Estrogen Receptor Status," *Eur J Nutr* 52, n.º 1 (2013): 217-23.
 - 81 Centers for Disease Control and Prevention, "Deaths: Final Data for 2013, table 18," http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr64/nvsr64_02.pdf, consultado a 20 de março de 2015.
 - 82 N. Sartorius, "The Economic and Social Burden of Depression," *J Clin Psychiatry*, 62, supl. 15 (2001): 8-11.
 - 83 A. C. Tsai, T.-L. Chang, e S.-H. Chi, "Frequent Consumption of Vegetables Predicts Lower Risk of Depression in Older Taiwanese – Results of a Prospective Population-Based Study," *Public Health Nutr* 15, n.º 6 (2012): 1087-92.
 - 84 Gomez-Pinilla F., Nguyen T. T. J. "Natural mood foods: the actions of polyphenols against psychiatric and cognitive disorders". *Nutr Neurosci*. 2012; 15(3):127-33.
 - 85 A. A. Noorbala, S. Akhondzadeh, N. Tahmacebi-Pour, e A. H. Jamshidi, "Hydro-alcoholic Extract of *Crocus sativus* L. versus Fluoxetine in the Treatment of Mild to Moderate Depression: A Double-Blind, Randomized Pilot Trial," *J Ethnopharmacol* 97, n.º 2 (2005): 281-84.
 - 86 J. L. Jahn, E. L. Giovannucci, and M. J. Stampfer, "The High Prevalence of Undiagnosed Prostate Cancer at Autopsy: Implications for Epidemiology and Treatment of Prostate Cancer in the Prostate-Specific Antigen-Era," *Int J Cancer* 137, n.º 12 (2015): 2795-2802.
 - 87 Centers for Disease Control and Prevention, "Prostate Cancer Statistics," <http://www.cdc.gov/cancer/prostate/statistics/index.htm>, atualizado a 2 de setembro de 2014, consultado a 11 de março de 2015.
 - 88 D. Ganmaa, X. M. Li, L. Q. Qin, P. Y. Wang, M. Takeda, e A. Sato, "The Experience of Japan as a Clue to the Etiology of Testicular and Prostatic Cancers," *Med Hypotheses* 60, n.º 5 (2003): 724-30.
 - 89 D. Aune, D. A. Navarro Rosenblatt, D. S. Chan, *et al.*, "Dairy Products, Calcium, and Prostate Cancer Risk: A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies," *Am J Clin Nutr* 101, n.º 1 (2015): 87-117.
 - 90 D. Ornish, G. Weidner, W. R. Fair, *et al.*, "Intensive Lifestyle Changes May Affect the Progression of Prostate Cancer," *J Urol* 174, n.º 3 (2005): 1065-69.
 - 91 Centers for Disease Control and Prevention, "Deaths: Final Data for 2013, table 10."
 - 92 R. Vogt, D. Bennett, D. Cassady, J. Frost, B. Ritz, e I. Hertz-Picciotto, "Cancer and Non-cancer Health Effects from Food Contaminant Exposures for Children and Adults in California: A Risk Assessment," *Environ Health* 11 (2012): 83.
 - 93 European Food Safety Authority, "Results of the Monitoring of Non Dioxin-like PCBs in Food and Feed," *EFSA Journal* 8, n.º 7 (2010): 1701.
 - 94 H. Arguin, M. Arguin, G. A. Bray, *et al.*, "Impact of Adopting a Vegan Diet or an Olestra Supplementation on Plasma Organochlorine

- Concentrations: Results from Two Pilot Studies," *Br J Nutr* 103, n.º 10 (2010): 1433-41.
- 95 J. Lazarou, B. H. Pomeranz, e P. N. Corey, "Incidence of Adverse Drug Reactions in Hospitalized Patients: A Meta-analysis of Prospective Studies," *JAMA* 279, n.º 15 (1998): 1200-1205; B. Starfield, "Is US Health Really the Best in the World?," *JAMA* 284, n.º 4 (2000): 483-85; R. M. Klevens, J. R. Edwards, C. L. Richards, *et al.*, "Estimating Health Care-Associated Infections and Deaths in U.S. Hospitals, 2002," *Public Health Rep* 122, n.º 2 (2007): 160-66; Institute of Medicine, "To Err Is Human: Building a Safer Health System," [http://www.iom.edu/~media/Files/Report%20Files/1999/To-Err-is-Human/ To%20Err%20is%20Human%201999%20%20report%20brief.pdf](http://www.iom.edu/~media/Files/Report%20Files/1999/To-Err-is-Human/To%20Err%20is%20Human%201999%20%20report%20brief.pdf), novembro 1999, consultado a 12 de março de 2015.
 - 96 Klevens, Edwards, Richards, *et al.*, "Estimating Health Care-Associated Infections and Deaths in U.S. Hospitals, 2002."
 - 97 Lazarou, Pomeranz, e Corey, "Incidence of Adverse Drug Reactions in Hospitalized Patients."
 - 98 Institute of Medicine, "To Err Is Human."
 - 99 Picano E. "Informed consent and communication of risk from radiological and nuclear medicine examinations: how to escape from a communication inferno". *BMJ*. 2004; 329(7470):849-51.
 - 100 Schmidt C. W. "CT scans: balancing health risks and medical benefits." *Environ Health Perspect*. 2012; 120(3):A118-21.
 - 101 P. N. Trewby, A. V. Reddy, C. S. Trewby, V. J. Ashton, G. Brennan, e J. Inglis, "Are Preventive Drugs Preventive Enough? A Study of Patients' Expectation of Benefit from Preventive Drugs," *Clin Med* 2, n.º 6 (2002): 527-33.
 - 102 Y. F. Chu, J. Sun, X. Wu, e R. H. Liu, "Antioxidant and Antiproliferative Activities of Common Vegetables," *J Agric Food Chem* 50, n.º 23 (2002): 6910-16.
 - 103 W. Rock, M. Rosenblat, H. Borochoy-Neori, N. Volkova, S. Judeinstein, M. Elias, e M. Aviram, "Effects of Date (*Phoenix dactylifera* L., Medjool or Hallawi Variety) Consumption by Healthy Subjects on Serum Glucose and Lipid Levels and on Serum Oxidative Status: A Pilot Study." *J Agric Food Chem* 57, n.º 17 (9 de setembro de 2009): 8010-17.
 - 104 D. Rodriguez-Leyva, W. Weighell, A. L. Edel, *et al.*, "Potent Antihypertensive Action of Dietary Flaxseed in Hypertensive Patients," *Hypertension* 62, n.º 6 (2013): 1081-89.
 - 105 V. A. Cornelissen, R. Buys, e N. A. Smart, "Endurance Exercise Beneficially Affects Ambulatory Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-analysis," *J Hypertens* 31, n.º 4 (2013): 639-48.
 - 106 C. J. Fabian, B. F. Kimler, C. M. Zalles, *et al.*, "Reduction in Ki-67 in Benign Breast Tissue of High-Risk Women with the Lignan Secoisolariciresinol Diglycoside," *Cancer Prev Res (Phila)* 3, n.º 10 (2010): 1342-50.
 - 107 S. Y. Kim, S. Yoon, S. M. Kwon, K. S. Park, e Y. C. Leekim, "Kale Juice Improves Coronary Artery Disease Risk Factors in Hypercholesterolemic Men," *Biomed Environ Sci* 21, n.º 2 (2008): 91-97.
 - 108 R. H. Dressendorfer, C. E. Wade, C. Hornick, e G. C. Timmis, "High-Density Lipoprotein-Cholesterol in Marathon Runners during a 20-Day Road Race," *JAMA* 247, n.º 12 (1982): 1715-17.
 - 109 G. K. Hovingh, D. J. Rader, e R. A. Hegele, "HDL Re-examined," *Curr Opin Lipidol* 26, n.º 2 (2015): 127-32.
 - 110 D. B. Haytowitz e S. A. Bhagwat, "USDA Database for the Oxygen Radical Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2," Washington, DC: United States Department of Agriculture, 2010.
 - 111 U.S. Department of Agriculture, "Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods – 2007," http://www.orac-info-portal.de/download/ORAC_R2.pdf, novembro 2007, consultado a 10 de abril de 2015.
 - 112 R. C. Mollard, B. L. Luhovyy, S. Panahi, M. Nunez, A. Hanley, e G. H. Anderson, "Regular Consumption of Pulses for 8 Weeks Reduces Metabolic Syndrome Risk Factors in Overweight and Obese Adults," *Br J Nutr* 108, supl. 1 (2012): S111-22.
 - 113 H. C. Hung, K. J. Joshipura, R. Jiang, *et al.*, "Fruit and Vegetable Intake and Risk of Major Chronic Disease," *J Natl Cancer Inst* 96, n.º 21 (2004): 1577-84.
 - 114 K. J. Joshipura, F. B. Hu, J. E. Manson, *et al.*, "The Effect of Fruit and Vegetable Intake on Risk for Coronary Heart Disease," *Ann Intern Med* 134, n.º 12 (2001): 1106-14.
 - 115 K. J. Joshipura, A. Ascherio, J. E. Manson, *et al.*, "Fruit and Vegetable Intake in Relation to Risk of Ischemic Stroke," *JAMA* 282, n.º 13 (1999): 1233-39.
 - 116 Y. F. Chu, J. Sun, X. Wu, e R. H. Liu, "Antioxidant and Antiproliferative Activities of Common Vegetables," *J Agric Food Chem* 50, n.º 23 (2002): 6910-16.

- 117 M. N. Chen, C. C. Lin, e C. F. Liu, "Efficacy of Phytoestrogens for Menopausal Symptoms: A Meta-analysis and Systematic Review," *Climacteric* 18, n.º 2 (2015): 260-69.
- 118 C. Nagata, T. Mizoue, K. Tanaka, *et al.*, "Soy Intake and Breast Cancer Risk: An Evaluation Based on a Systematic Review of Epidemiologic Evidence among the Japanese Population," *Jpn J Clin Oncol* 44, n.º 3 (2014): 282-95.
- 119 F. Chi, R. Wu, Y. C. Zeng, R. Xing, Y. Liu, e Z. G. Xu, "Post-diagnosis Soy Food Intake and Breast Cancer Survival: A Meta-analysis of Cohort Studies," *Asian Pac J Cancer Prev* 14, n.º 4 (2013): 2407-12.
- 120 E. L. Richman, P. R. Carroll, e J. M. Chan, "Vegetable and Fruit Intake after Diagnosis and Risk of Prostate Cancer Progression," *Int J Cancer* 131, n.º 1 (2012): 201-10.
- 121 S. S. Nielsen, G. M. Franklin, W. T. Longstreth, P. D. Swanson, e H. Checkoway, "Nicotine from Edible Solanaceae and Risk of Parkinson Disease," *Ann Neurol* 74, n.º 3 (2013): 472-77.
- 122 Y. F. Chu, J. Sun, X. Wu, e R. H. Liu, "Antioxidant and Antiproliferative Activities of Common Vegetables," *J Agric Food Chem* 50, n.º 23 (2002): 6910-16.
- 123 S. C. Jeong, S. R. Koyyalamudi, e G. Pang, "Dietary Intake of *Agaricus bisporus* White Button Mushroom Accelerates Salivary Immunoglobulin A Secretion in Healthy Volunteers," *Nutrition* 28, n.º 5 (2012): 527-31.
- 124 M. Jesenak, M. Hrubisko, J. Majtan, Z. Rennerova, e P. Banovcin, "Anti-allergic Effect of Pleuran (β -glucan from *Pleurotus ostreatus*) in Children with Recurrent Respiratory Tract Infections," *Phytother Res* 28, n.º 3 (2014): 471-74.
- 125 M. Maghbooli, F. Golipour, A. Moghimi Esfandabadi, e M. Youse , "Comparison between the E cacy of Ginger and Sumatriptan in the Ablative Treatment of the Common Migraine," *Phytother Res* 28, n.º 3 (2014): 412-15.
- 126 F. Kashe, M. Khajehei, M. Tabatabaieichehr, M. Alavinia, e J. Asili, "Comparison of the Effect of Ginger and Zinc Sulfate on Primary Dysmenorrhea: A Placebo-Controlled Randomized Trial," *Pain Manag Nurs* 15, n.º 4 (2014): 826-33.
- 127 World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, "Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective," Washington, DC: AICR, 2007.
- 128 G. E. Fraser e D. J. Shavlik, "Ten Years of Life: Is It a Matter of Choice?" *Arch Intern Med* 181, n.º 13 (2001): 1645-52.
- 129 N. Annema, J. S. Heyworth, S. A. Mcnaughton, B. Iacopetta, e L. Fritschi, "Fruit and Vegetable Consumption and the Risk of Proximal Colon, Distal Colon, and Rectal Cancers in a Case-Control Study in Western Australia," *J Am Diet Assoc* 111, n.º 10 (2011): 1479-90.
- 130 Y. F. Chu, J. Sun, X. Wu, e R. H. Liu, "Antioxidant and Antiproliferative Activities of Common Vegetables," *J Agric Food Chem* 50, n.º 23 (2002): 6910-16.
- 131 M. Murphy, K. Eliot, R. M. Heuertz, e E. Weiss, "Whole Beetroot Consumption Acutely Improves Running Performance," *J Acad Nutr Diet* 111, n.º 4 (2012): 548-52.
- 132 V. Kapil, R. S. Khambata, A. Robertson, M. J. Caulfield, e A. Ahluwalia, "Dietary Nitrate Provides Sustained Blood Pressure Lowering in Hypertensive Patients: A Randomized, Phase 2, Double-Blind, Placebo-Controlled Study," *Hypertension* 65, n.º 2 (2015): 320-27.
- 133 M. Cruz-Correa, D. A. Shoskes, P. Sanchez, *et al.*, "Combination Treatment with Curcumin and Quercetin of Adenomas in Familial Adenomatous Polyposis," *Clin Gastroenterol Hepatol* 4, n.º 8 (2006): 1035-38.
- 134 C. Galeone, C. Pelucchi, R. Talamini, *et al.*, "Onion and Garlic Intake and the Odds of Benign Prostatic Hyperplasia," *Urology* 70, n.º 4 (2007): 672-76.
- 135 S. Gallus, R. Talamini, A. Giacosa, *et al.*, "Does an Apple a Day Keep the Oncologist Away?" *Ann Oncol* 16, n.º 11 (2005): 1841-44.

ÍNDICE REMISSIVO

Números de página em itálico referem-se a fotografias

A

Abacate

- Guacamole com Feijão *Edamame*, 62, 63
- Molho Alfredo de Abacate & Caju, 128, 129
- Salada de Manga, Abacate e Couve-Portuguesa com Tempero de Laranja, Gengibre e Sésamo, 104, 105
- Tempero Divinal de Abacate, 96, 97

Abóbora

- Abóbora Recheada com Molho de Feijão Preto, 178, 179
- Arrabiata* de Abóbora-Esparguete, 132, 133
- Batido de Tarte de Abóbora, 236, 237
- Noodles* de Curgete com Molho Alfredo de Abacate & Caju, 128, 129

Açafrão, 19

Acompanhamentos, 186-187

- Anéis de Cebola no Forno, 204, 205
- "Asas" de Couve-Flor, 31, 207
- Batatas-Doces Recheadas, 32, 200, 201
- Beterrabas Assadas com Ramas de Beterraba Balsâmicas, 192
- Couves-de-Bruxelas e Cenouras Assadas no Forno com Limão e Nozes-Pecãs, 190, 191
- Espargos Assados com *Béarnaise* de Pimentos Amarelos, 188, 189
- Espinafres com Tomate à Indiana, 194, 195
- Puré de Couve-Flor, 198, 199
- Salteado de Couve-Roxa, 196, 197
- Salteado de Verduras com Alho, 202

África, 13, 14, 33, 142, 148

Afro-Americanas, mulheres, 14, 19

AGE. Ver Subprodutos de glicação avançada

Agriões, 158, 159

Água, 230

Alface, 120, 121. Ver também Saladas e temperos

Algas, 75

Alho

- Alho Assado, 30
- Molho César de Alho, 106, 107
- para prevenção do cancro, 31
- Salteado de Verduras com Alho, 202

Alho Assado, 30, 31, 59

Alimentação

- doença e, 8-11
- em férias e dias especiais, 11
- mais saudável, 10
- Alimentação mais saudável, 10
- Alimentos processados, 10, 11
- Alimentos que combatem o cancro
- alho como, 31
- brócolos como, 18
- caril como, 15
- cebola como, 204
- couve-flor como, 139
- couves-de-bruxelas como, 191
- curcuma como, 15
- espinafres como, 119
- fitatos, 15
- leguminosas como, 162
- sementes de linhaça como, 39
- soja, produtos de, 122

Alzheimer, doença de, 14-15

Amêndoas

- Leite de Amêndoa, 11, 26, 31, 36, 40, 46, 135, 145, 154, 204, 233
- manteiga de amêndoa, 26
- Molho de Manteiga de Amêndoa, 170
- Trufas de Amêndoa e Chocolate, 204, 205

Anéis de Cebola no Forno, 204, 205

Antidepressivos, 19

Antioxidantes, 18, 32, 54, 80, 83, 100, 130, 132, 251

Arrabiata, 132, 133

Arrabiata de Abóbora-Esparguete, 132, 133

Arroz

- Arroz Amarelo & Feijão Preto com Brócolos, 176, 177
- Arroz não Frito, 168, 169
- branco, 10
- integral, 10

Arroz Amarelo & Feijão Preto com Brócolos, 176, 177

Arroz branco, 10

Arroz integral, 10

Arroz não Frito, 168, 169

Artrite, 94
Asma, 13-14
Assar, 33, 249
“Asas” de Couve-Flor, 31, 207
Aterosclerose, 13-14
AVC, 14, 17
Aveia, 10
Aveia de Verão, 36, 37

B

B, vitaminas do grupo, 10
Bactérias, 15
Bagas, *ver* Frutos do Bosque
Bananas
 Batido de Banana e Chocolate, 234, 235
 Sorvete de Morango e Banana, 220, 221
Barhi, tâmaras, 32
Batata-doce
Batatas-Doce Recheadas, 32, 200, 201
 Burrito de Pequeno-Almoço no Forno, 48, 49
 Salteado de Batata-Doce, 50, 51
Batatas-Doce Recheadas, 32, 200, 201
Batido de Banana e Chocolate, 234, 235
Batido de Cerejas e Frutos do Bosque, 238, 239
Batido de Tarte de Abóbora, 236, 237
Batido Superverde, 240, 241
Batidos
 Batido de Banana e Chocolate, 234, 235
 Batido de Cerejas e Frutos do Bosque, 238, 239
 Batido de Tarte de Abóbora, 236, 237
 Batido Superverde, 240, 241
 Explosão de Vegetais V-12, 242, 243
Béarnaise de Pimentos Amarelos, 188, 189
Bebidas, 228-29. *Ver também* Batidos
 água, 230
 Chai Dourado, 232, 233
 Refresco de Limão e Gengibre, 230, 231
Beribéri, 10
Beterrabas
 benefícios, 193
 Beterrabas Assadas com Ramas de Beterraba
 Balsâmicas, 192
 Hambúrgueres de Beterraba, 122, 123
 para tensão arterial alta, 193
Beterrabas Assadas com Ramas de Beterraba
 Balsâmicas, 192
Bifenilos policlorados (PCB), 20
Bifes de Couve-Flor com *Chermoula*, 142, 143
Bisfenol A (BPA), 81
Bolachas, 212, 213
Bolachas Cruas de Aveia e Nozes, 212, 213
Bolinhas de Superalimentos para o Pequeno-
 Almoço, 38, 39

BPA. *Ver* Bisfenol A

Brócolos

Arroz Amarelo & Feijão Preto com Brócolos,
 174, 175
doenças pulmonares e, 13-14
para infeções, prevenir, 16
para prevenção do cancro, 18

Brownies Crus, 222, 223

Burritos

Burrito de Pequeno-Almoço no Forno, 48, 49
Burritos de Feijão Preto com Espinafres &
 Cogumelos, 118, 119

C

Cáibras menstruais, 152
Cajus, 128, 129
Calda de Amoras, 216, 217
Caldo, 30
Caldo de Legumes, 29, 30, 54, 72, 75, 76, 78, 80, 83,
 87, 88, 90, 129, 130, 134, 148, 152, 154,
 157, 158, 161, 167, 176, 179, 181, 188,
 197, 202, 250
Campbell, T. Colin, 13
Cancro
 carne grelhada ou fumada e, 18
 da mama, 18-19, 31, 39, 122
 da próstata, 19, 20, 31
 digestivo, 14-15, 31, 204
 do cólon, 15, 191
 do estômago, 31
 do pulmão, 13-14
 do sangue, 41-42
 Estudo dos Institutos Nacionais de Saúde-AARP
 sobre, 15
 estudo EPIC sobre, 15
 pancreático, 15, 31
 retal, 15
Cancro da mama
 alho para, 31
 colesterol e, 18-19
 em afro-americanas, 19
 nutrição à base de produtos vegetais e integrais
 para, 18-19
 sementes de linhaça para, 39
 soja, produtos de e, 122
Cancro da próstata, 19-20, 31
Cancro do cólon, 14, 191
Cancro do estômago, 31
Cancro do pulmão, 13
Cancro retal, 14
Cancros digestivos
 cancro do estômago, 31
 cebola e, 204

frango e, 15
 nutrição à base de produtos vegetais e integrais
 para, 14-15
 Cancros do sangue, 17-18
 Canela, 87
 Canela do Ceilão, 87
 Cardamomo, 87
 Caril, pó de
 Caril de Couve-Flor, 82, 83
 Caril de Grão-de-Bico & Couve-Flor, 154, 155
 como alimento anticancerígeno, 14
 Caril de Couve-Flor, 82, 83
 Caril de Grão-de-Bico & Couve-Flor, 154, 155
 Carne fumada, 18
 Carne Vegetariana ao Estilo do Luisiana, 160, 161
 Carragenina, 26
 Cebolas, 204, 205
 Células assassinas naturais, 16
 Cenouras
 Couve-de-Bruxelas e Cenouras Assadas no
 Forno com Limão e Nozes, 190, 191
 Noodles de Cenoura e Pesto com Feijão Branco
 & Tomate, 130, 131
 Pilaf de Quinoa com Cenouras & Grão-de-Bico,
 172, 173
 Salada de Couve-Roxa & Cenoura com Sésamo,
 100, 101
 Centro para a Pesquisa sobre a Doença de
 Alzheimer, 14
 Cereais, 164-65
 Abóbora Recheada com Molho de Feijão Preto,
 178, 178
 Arroz Amarelo & Feijão Preto com Brócolos,
 176, 177
 arroz branco, 10
 arroz integral, 10
 Arroz não Frito, 168, 169
 comprar, 251
 dicas para cozinhar, 26
 Embrulhos de Folhas de Couve com Feijão-
 Frade, 182, 183
 fortificados, 10
 Lasanha de Legumes Assados, 134, 135
 Macarrão com “Queijo”, 166, 163
 Massa com Pesto de Rúcula & Legumes no
 Forno, 184, 185
 Massa Integral com Lentilhas à Bolonhesa, 174,
 175
 Pão de Quinoa Vermelha com Molho Dourado,
 180-81, 181
 Pilaf de Quinoa com Cenouras & Grão-de-Bico,
 172, 173
 refinados, 10

Soba de Trigo-Sarraceno & *Edamame* com
 Molho de Manteiga de Amêndoa, 170
 Sopa de Feijão Preto com Quinoa & Couve-
 Portuguesa, 80, 81
Tabouleh Dourado de Quinoa, 92, 93
 Taças de Cereais Matinais, 46, 47
 Tagine de Grão-de-Bico com Vegetais, 148, 149
teff, 122
 trigo, 10
 Cereais refinados, 10
 Cereais refinados fortificados, 10
Chai, 232, 233
Chai Dourado, 232, 233
Chermoula, 142, 143
Chili
 Chili de Legumes para Campeões, 90, 91
 Chili de Três Leguminosas, 88, 89
 variações, 88
Chili de Legumes para Campeões, 90, 91
Chili de Três Leguminosas, 88, 89
 China-Cornell-Oxford, Projeto, 12
China Study, The (Campbell), 13
 Chocolate
 Batido de Banana e Chocolate, 234, 235
 Brownies Crus, 222, 223
 Papais de Aveia de Chocolate, 44, 45
 Pudim de Chia, Frutos do Bosque e Chocolate,
 224, 225
 Trufas de Amêndoa e Chocolate, 210, 211
 Chumbo, 20
 Cirrose, 17
 Cogumelos
 benefícios, 137, 145
 Burritos de Feijão Preto com Espinafres &
 Cogumelos, 118, 119
 Portobellos Recheados com Molho de Cogumelos
 e Ervas Aromáticas, 136, 137
 Tostas de *Portobellos* & Verduras, 145
 Colesterol
 cancro da mama e, 18-19
 couve-portuguesa e, 80
 doença renal e, 18
 e doenças cardiovasculares, 13
 elevado, 13
 Colesterol elevado, 13
Como não Morrer (Greger), 8-9
 sinopse, 12-21
 Comprar, 251-53
 Congelados, 251, 253
 Couve
 benefícios, 100
 Salada de Couve-Roxa & Cenoura com Sésamo,
 100, 101

Salteado de Couve-Roxa, 196, 197
 Couve-chinesa, 152, 153
 Couve-flor
 “Asas” de Couve-Flor, 31, 207
 Bifes de Couve-Flor com *Chermoula*, 142, 143
 cancro e, 129
 Caril de Couve-Flor, 82, 83
 Caril de Grão-de-Bico & Couve-Flor, 154, 155
 Couve-Flor no Forno com Molho de Limão e Taine, 138, 139
 Puré de Couve-Flor, 198, 199
 Salteado de Batata-Doce, 50, 51
 Couve-Flor no Forno com Molho de Limão e Taine, 138, 139
 Couve-portuguesa
 benefícios, 80
 colesterol e, 80
 Salada de Couve-Portuguesa com Tempero Divinal de Abacate, 96, 97
 Salada de Manga, Abacate e Couve-Portuguesa com Tempero de Laranja, Gengibre e Sésamo, 104, 105
 Sopa de Couve-Portuguesa e Feijão Branco, 72, 73
 Sopa de Feijão Preto com Quinoa & Couve-Portuguesa, 80, 81
 Tempero de Laranja, Gengibre e Sésamo, 104, 105
 Tiras Estaladiças de Couve, 66, 67
 Couves-de-bruxelas, 190, 191
 Cozer a vapor, 249
 Crisp de Pêssego e Framboesa, 218, 219
 Curcuma
 como alimento anticancerígeno, 15
 dez formas de comer, 94
 em Fatias Douradas com Calda de Frutos do Bosque, 40
 em Molho Dourado, 180-81, 181
 em *Tabouleh* Dourado de Quinoa, 94, 95
 para doenças, 94
 Curgete, 128, 129

D

Dal, 158, 159
 Dal de Lentilhas Amarelas com Agrião, 158, 159
 Depressão, 19
 Despensa, 251-53
 DHNA. *Ver* Doença hepática não alcoólica
 Diabetes. *Ver* Diabetes do tipo 2
 Diabetes do tipo 2
 alimentação e, 8-9
 doença renal e, 16
 insulina e, 16
 medicamentos para, 8-10, 16

nutrição à base de produtos vegetais e integrais para, 16-17
 tipo 2, 8-9
 dicas de cozinha, 26-27
 dicas para poupar tempo, 26
 dicas para preparar alimentos, 26
 Doces. *Ver* Sobremesas e doces
 Doença de Crohn, 28
 Doença hepática, 17
 Doença hepática não alcoólica (DHNA), 17
 Doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), 13
 Doença renal, 16, 18
 Doenças. *Ver também* doenças específicas
 alimentação e, 8-11
 curcuma para, 94
 espinafres para, 119
 no útero, 13
 nutrição à base de produtos vegetais e integrais e, 11
 Doenças cardiovasculares, 10
 Campbell e, 12-13
 Colesterol e, 13
 Esselstyn e, 13
 nutrição à base de produtos vegetais e integrais para, 11, 12-13
 Ornish e, 13
 Doenças cerebrais
 AVC, 13, 17
 doença de Alzheimer, 14
 hipertensão e, 16-17
 nutrição à base de produtos vegetais e integrais para, 14
 DPOC. *Ver* Doença pulmonar obstrutiva crónica
Dulse, 75
 Duplicar a quantidade das receitas, 26
 Dúzia Diária, 22-23. *Ver também* receitas específicas

E

Edamame
 Guacamole com Feijão *Edamame*, 62, 63
 Soba de Trigo-Sarraceno & *Edamame* com Molho de Manteiga de Amêndoa, 170
 Embalagens alimentares, 57
 Embrulhos de Folhas de Couve com Feijão-Frade, 182, 183
 Enfiseima, 14
 Entradas, 52-53
 Grão-de-Bico Assado e Fumado, 68, 69
 Guacamole com Feijão *Edamame*, 62, 63
 Húmus Alimado, 56, 57
 Paté de Alcachofras com Espinafres, 54, 55
 Paté de Feijão-Frade e Pimentos Vermelhos Assados, 60, 61

Patê de Sementes de Abóbora, 59
Salsa de Verão, 64, 65
 Tiras Estaladiças de Couve, 66, 67
 Tostas de Três Sementes, 58
 EPIC, estudo. *Ver* Investigação Europeia Prospetiva do Cancro e da Nutrição
 Ervilhas, 200
 Espargos, 188, 189
 Espargos Assados com *Béarnaise* de Pimentos Amarelos, 188, 189
 Especiarias. *Ver também* Caril, pó de; Curcuma açafraão, 19
 canela, 87
 cardamomo, 87
 cozinhar com, 87
 dicas para cozinhar, 26
 Mistura Saborosa de Especiarias, 24, 28, 51
 pimentão, 87
 Espetadas de Fruta Fresca com Calda de Amoras, 216, 217
 Espinafres
 Burritos de Feijão Preto com Espinafres & Cogumelos, 118, 119
 como alimento anticancerígeno, 119
 Espinafres com Tomate à Indiana, 194, 195
 para doenças, 119
 Patê de Alcachofras com Espinafres, 54, 55
 Salada de Espinafres e Pistácios com Molho Balsâmico de Morangos, 108, 109
 Sopa de Miso com Espinafres & Alga *Dulse*, 75
 usar, 118
 Espinafres com Tomate à Indiana, 194, 195
 Esselstyn, Caldwell, Jr., 13
 Estudo da Saúde das Mulheres Negras, 19
 Estudo de Saúde Feminina do Iowa, 18
 Estufar, 249
 Exploração culinária, 54, 59
 Explosão de Vegetais V-12, 242, 243

F

Fatias Douradas
 Fatias Douradas com Calda de Frutos do Bosque, 40, 41
 Perada Quente para, 42, 43
 Feijão Branco
 Noodles de Cenoura e Pesto com Feijão Branco & Tomate, 130, 131
 Sopa de Couve-Portuguesa e Feijão Branco, 72, 73
 Feijão encarnado, 78, 79
 Feijão-frade
 Feijão-Frade & Repolho Fumado, 150, 151
 Patê de Feijão-Frade e Pimentos Vermelhos Assados, 60, 61

Feijão Preto
 Burritos de Feijão Preto com Espinafres & Cogumelos, 118, 119
 Hambúrgueres de Feijão Preto, 112, 113
 Molho de Feijão Preto, 178, 179
 Salada de Gaspacho de Feijão Preto, 98, 99
 Sopa de Feijão Preto com Quinoa & Couve-Portuguesa, 80, 81
 Férias e ocasiões especiais, 11
 Fibra, 14
 Fitatos, 15
 Frango
 cancros digestivos e, 15
 doença hepática e, 17
 metais pesados tóxicos, 20
 Fruta. *Ver também* *Fruta específica*
 como petisco, 65
 comprar, 253
 Espetadas de Fruta Fresca com Calda de Amoras, 216, 217
 Frutos do Bosque
 Batido de Cerejas e Frutos do Bosque, 238, 239
 Calda de Amoras, 216, 217
 Calda de Frutos do Bosque, 40, 41
 Crisp de Pêssego e Framboesa, 218, 219
 mirtilos, 16
 Molho Balsâmico de Morangos, 108, 105
 Pudim de Chia, Frutos do Bosque e Chocolate, 224, 225
 Sorvete de Morango e Banana, 220, 221
 Frutos secos e sementes
 benefícios, 132, 170
 cajus, 128, 129
 comprar, 253
 cozinhar, 132
 crus, 132
 demolhar e liquidificar, 249
 Leite de Amêndoa, 11, 26
 manteiga de amêndoa, 26
 Molho de Manteiga de Amêndoa, 170
 nozes, 130, 212, 213
 nozes-pecãs, 190i, 191, 226, 227
 Parmesão de Frutos Secos, 28, 129, 130, 132, 135, 174, 185
 Patê de Sementes de Abóbora, 59
 Salada de Couve-Roxa & Cenoura com Sésamo, 100, 101
 Salada de Espinafres e Pistácios com Molho Balsâmico de Morangos, 108, 109
 sementes de linhaça, 39, 58
 Tostas de Três Sementes, 58
 Trufas de Amêndoa e Chocolate, 210, 211
 Função imunitária, 145

G

Gaspacho

Salada de Gaspacho de Feijão Preto, 98, 99

Gaspacho da Horta de Verão, 84, 85

Gaspacho da Horta de Verão, 84, 85

Gengibre

benefícios, 152

Molho Picante de Gengibre, 152, 153

Refresco de Limão e Gengibre, 230, 231

Tempero de Laranja, Gengibre e Sésamo, 104, 105

Glacê Balsâmico de Tâmaras, 32, 200, 201

Glóbulos brancos, 16

Grão-de-Bico

benefícios, 116

Caril de Grão-de-Bico & Couve-Flor, 154, 155

Grão-de-Bico Assado e Fumado, 68, 69

Húmus Alimado, 56, 57

Pilaf de Quinoa com Cenouras & Grão-de-Bico, 172, 173

Tagine de Grão-de-Bico com Vegetais, 148, 149

Wraps de Grão-de-Bico ao Caril, 116, 117

Grão-de-Bico Assado e Fumado, 68, 69

Gravidez, 13

Gripe, 15

Guacamole, 62, 63

Gumbo, 78, 79

Gumbo de Legumes e Feijão Encarnado, 78, 79

H

Hambúrgueres

Hambúrgueres de Beterraba, 122, 123

Hambúrgueres de Feijão Preto, 112, 123

Harissa, 33, 162

Harvard, Universidade de, 18

Hidrosadenite Supurativa, 28

Hiperfiltração dos rins, 18

Hipertensão

beterrabas para, 193

doenças cerebrais e, 17

nutrição à base de produtos vegetais e integrais para, 17

sementes de linhaça para, 39

I

Ikeda, Kikunae, 29

Índice de Massa Corporal (IMC), 16

Infeções, prevenir, 15-16

Inflamação, 17

Institutos Nacionais de Saúde-AARP, estudo, 15

Insulina, 16

Investigação Europeia Prospetiva do Cancro e da Nutrição (EPIC), 15

Iodo, 75

J

Jaca, 114, 115

K

Kombu, 75

L

Laranjas, 104, 105

Lasanha, 134, 135

Lasanha de Legumes Assados, 134, 135

Leguminosas, 146-47. *Ver também* Soja, produtos de

Arroz Amarelo & Feijão Preto com Brócolos, 176, 177

benefícios, 162

Burritos de Feijão Preto com Espinafres &

Cogumelos, 118, 119

cancro e, 162

Carne Vegetariana ao Estilo do Luisiana, 160, 161

Chili de Três Leguminosas, 88, 89

comprar, 253

Dal de Lentilhas Amarelas com Agrião, 158, 159

dicas para cozinhar, 26

Empadão de Lentilhas, 156, 157

Feijão-Frade & Repolho Fumado, 150, 151

Gaspacho da Horta de Verão, 84, 85

Guacamole com Feijão *Edamame*, 62, 63

Gumbo de Legumes e Feijão Encarnado, 78, 79

Hambúrgueres de Feijão Preto, 112, 113

Húmus Alimado, 56, 57

Lentilhas à Bolonhesa, 174, 175

Molho de Feijão Preto, 178, 179

Noodles de Cenoura e Pesto com Feijão Branco & Tomate, 130, 131

Pastéis de Feijão com *Harissa*, 162, 163

Patê de Feijão-Frade e Pimentos Vermelhos Assados, 60, 61

Pilaf de Quinoa com Cenouras & Grão-de-Bico, 172, 173

Quesadillas de Leguminosas e Verduras, 124, 125

Salada de Gaspacho de Feijão Preto, 98, 99

Salteado de Batata-Doce, 50, 51

Sopa de Couve-Portuguesa e Feijão Branco, 72, 73

Sopa de Feijão Preto com Quinoa & Couve-Portuguesa, 80, 81

Sopa Marroquina de Lentilhas, 87

Tagine de Grão-de-Bico com Vegetais, 148, 149

Wraps de Grão-de-Bico ao Caril, 116, 117

Lentilhas

Empadão de Lentilhas, 156, 157

Lentilhas à Bolonhesa, 174, 175
 Sopa Marroquina de Lentilhas, 87
 Lentilhas à Bolonhesa, 174, 175
 Leucemia, 17
 Levedura nutricional, 28, 68
 Lima, sumo, 27
 Limões
 Couves-de-Bruxelas e Cenouras Assadas no Forno com Limão e Nozes-Pecãs, 190, 191
 Húmus Alimado, 56, 57
 Molho de Limão e Taíne, 137, 139
 Refresco de Limão e Gengibre, 230, 231
 sumo de limão, 273
 Linfócitos intraepiteliais, 16
 Linfoma, 17
 Lume brando, 249
 Luz amarela, alimentos com, 11, 26
 Luz verde, alimentos com, 11, 26
 Luz vermelha, alimentos com, 11, 26

M

Macarrão com “Queijo”, 166, 167
 Maçãs
 benefícios, 214
 Maçãs Assadas Recheadas, 214, 215
 Manga, 104, 105
 Massa
 comprar, 253
 Lasanha de Legumes Assados, 134, 135
 Macarrão com “Queijo”, 166, 167
 Massa com Pesto de Rúcula & Legumes no Forno, 184, 185
 Massa de Trigo Integral com Lentilhas à Bolonhesa, 174, 175
 Soba de Trigo-Sarraceno & *Edamame* com Molho de Manteiga de Amêndoa, 170
 Massa com Pesto de Rúcula & Legumes no Forno, 184, 185
 Massa de Trigo Integral com Lentilhas à Bolonhesa, 174, 175
 Medicamentos, 8-10, 16, 17
 Medicina convencional, 8-10, 12
 Médicos e cuidados clínicos, 8-10, 20-21
 Menus, 244-47
 Mercúrio, 20
 Metais pesados tóxicos, 20
 Métodos de Cozinha, 249-50
 Mieloma múltiplo, 17
 Mirtilos, 16
 Miso, 31
 Sopa de Miso com Espinafres & Alga *Dulse*, 75
 Mistura Saborosa de Especiarias, 23, 28, 31, 33, 48, 51, 54, 59, 60, 62, 65, 68, 72, 75, 76, 78,

80, 83, 84, 87, 88, 90, 94, 96, 107, 112, 115, 116, 118, 125, 132, 139, 151, 161, 167, 173, 191, 204, 207
 Molho de Cogumelos e Ervas Aromáticas, 136, 137
 Molho de Feijão Preto, 178, 179
 Molho de Limão e Taíne, 138, 139
 Molho Dourado, 180-81, 181
 Molho picante, 32
 Molho Picante de Gengibre, 152, 153
 Molho Picante Saudável, 32, 51, 76, 118, 151, 182, 207
 Molho *Ranch*, 31, 207
 Molho *Umami*, 24, 29, 51
 Molhos e patés
 Arrabiata, 132, 133
 Béarnaise de Pimentos Amarelos, 188, 189
 Molho Alfredo de Abacate & Caju, 128, 129
 Molho de Manteiga de Amêndoa, 170
 Calda de Amoras, 216, 217
 Calda de Frutos do Bosque, 40, 41
 Calda de Tomate e Pimento Vermelho, 140, 141
 Chermoula, 142, 143
 Glacé Balsâmico de Tâmaras, 32, 200, 201
 Guacamole com Feijão *Edamame*, 62, 63
 Harissa, 33, 162, 163
 Húmus Alimado, 56, 57
 Lentilhas à Bolonhesa, 174, 175
 Molho de Cogumelos e Ervas Aromáticas, 136, 137
 Molho de Feijão Preto, 178, 179
 Molho de Limão e Taíne, 138, 139
 Molho Dourado, 180-81, 181
 Molho Picante de Gengibre, 152, 153
 Molho *Umami*, 24, 29, 51
 Paté de Alcachofras com Espinafres, 54, 55
 Paté de Feijão-Frade e Pimentos Vermelhos Assados, 60, 61
 Paté de Sementes de Abóbora, 59
 Perada Quente, 42, 43
 Salsa de Verão, 64, 65
 Morangos
 Molho Balsâmico de Morangos, 108, 109
 Sorvete de Morango e Banana, 220, 221

N

Nozes, 130
 Bolachas Cruas de Aveia e Nozes, 212, 213
 Perada Quente, 42, 43
 Nozes-Pecãs
 Couves-de-Bruxelas e Cenouras Assadas no Forno com Limão e Nozes-Pecãs, 190, 191
 Tarte de Frutos do Bosque com Base de Nozes-Pecãs e Sementes de Girassol, 226, 227

Nutrição. *Ver* Alimentação; vegetais e integrais,
nutrição à base de produtos
NutritionFacts.org, 8, 12

O

Ornish, Dean, 10, 13, 19

P

Pâncreas, cancro do, 15, 31

Pão de Quinoa Vermelha com Molho Dourado, 180-
-181, 181

Papas de Aveia, 11

Aveia de Verão, 36, 37

Bolachas Cruas de Aveia e Nozes, 212, 213

Papas de Aveia de Chocolate, 44, 45

Perada Quente para, 42, 43

Papas de Aveia de Chocolate, 44, 45

Papel manteiga, 249

Parkinson, doença de

nutrição à base de produtos vegetais e integrais
para, 20

pimentos para, 141

Paté de Alcachofras com Espinafres, 54, 55

Paté de Feijão-Frade e Pimentos Vermelhos Assados,
60, 61

Paté de Sementes de Abóbora, 59

Patés. *Ver* Molhos e Patés

Pawpaw, 104

PCB. *Ver* Bifenilos policlorados

Pequeno-almoço, 34-35

Aveia de Verão, 36, 37

Bolinhas de Superalimentos para o Pequeno-
Almoço, 38, 39

Burrito de Pequeno-Almoço no Forno, 48, 49

Fatias Douradas com Calda de Frutos do
Bosque, 40, 41

Papas de Aveia de Chocolate, 44, 45

Perada Quente, 42, 43

Salteado de Batata-Doce, 50, 51

Taças de Cereais Matinais, 46, 47

Peras, 42, 43

Perda de visão, 16

Permanente, Kaiser, 11

Peso, 16, 116

Pêssegos, 218, 219

Pesto

Massa com Pesto de Rúcula & Legumes no
Forno, 184, 185

Noodles de Cenoura e Pesto com Feijão Branco
& Tomate, 130, 131

Petiscos, 52-53

fruta como 65

Grão-de-Bico Assado e Fumado, 68, 69

Guacamole com Feijão *Edamame*, 62, 63

Húmus Alimado, 56, 57

Paté de Alcachofras com Espinafres, 54, 55

Paté de Feijão-Frade e Pimentos Vermelhos
Assados, 60, 61

Paté de Sementes de Abóbora, 59

pipocas, 68

Salsa de Verão, 64, 65

Tiras Estaladiças de Couve, 66, 67

Tostas de Três Sementes, 58

Pilhas de Vegetais com Calda de Tomate e Pimento
Vermelho, 140, 141

Pimentão, 87

Pimentão Fumado, 87

Pimentos

assar, 33

Béarnaise de Pimentos Amarelos, 188, 189

benefícios, 141

Calda de Tomate e Pimento Vermelho, 140, 141

Harissa, 33

Molho Picante Saudável, 32

para a doença de Parkinson, 141

Paté de Feijão-Frade e Pimentos Vermelhos
Assados, 60, 61

Salsa de Verão, 64, 65

Pipocas, 68

(The) Plant-Based Diet: A Healthier Way to Eat
(Permanente), 11

Pneumonia, 15

Pólipos, 94

Portobellos Recheados com Molho de Cogumelos e
Ervas Aromáticas, 136, 137

Potássio, 14

Poupanças financeiras, 9

Pratos principais, 126-27

Abóbora Recheada com Molho de Feijão Preto,
178, 179

Arrabiata de Abóbora-Esparguete, 132, 133

Arroz Amarelo & Feijão Preto com Brócolos,

176, 177

Arroz não Frito, 168, 169

Bifes de Couve-Flor com *Chermoula*, 142, 143

Caril de Grão-de-Bico & Couve-Flor, 154, 155

Carne Vegetariana ao Estilo do Luisiana, 160, 161

Couve-Flor no Forno com Molho de Limão e
Taine, 138, 139

Dal de Lentilhas Amarelas com Agrião, 158, 159

Embrulhos de Folhas de Couve com Feijão-
Frade, 182, 183

Empadão de Lentilhas, 156, 157

Feijão-Frade & Repolho Fumado, 150, 151

Lasanha de Legumes Assados, 134, 135

Macarrão com “Queijo”, 166, 167

Massa com Pesto de Rúcula & Legumes no Forno, 184, 185
 Massa de Trigo Integral com Lentilhas à Bolonhesa, 174, 175
Noodles de Cenoura e Pesto com Feijão Branco & Tomate, 130, 131
Noodles de Curgete com Molho Alfredo de Abacate & Caju, 128, 129
 Pão de Quinoa Vermelha com Molho Dourado, 180-81, 181
 Pastéis de Feijão com *Harissa*, 162, 163
Pilaf de Quinoa com Cenouras & Grão-de-Bico, 172, 173
 Pilhas de Vegetais com Calda de Tomate e Pimento Vermelho, 140, 141
Portobellos Recheados com Molho de Cogumelos e Ervas Aromáticas, 136, 137
Soba de Trigo-Sarraceno & *Edamame* com Molho de Manteiga de Amêndoa, 170
 Tagine de Grão-de-Bico com Vegetais, 148, 149
Tempeh Estufado com Couve-Chinesa e Molho Picante de Gengibre, 152, 153
 Tostas de *Portobellos* & Verduras, 145
 Pritikin, Nathan, 11, 12
 Problemas inflamatórios, 28, 94
 Pudim, 224, 225

Q

Quesadillas, 124, 125
 Quiabos, 78, 79
 Quinoa
 Pão de Quinoa Vermelha com Molho Dourado, 180-81, 181
 Pilaf de Quinoa com Cenouras & Grão-de-Bico, 172, 173
 Sopa de Feijão Preto com Quinoa & Couve-Portuguesa, 80, 81
 Tabouleh Dourado de Quinoa, 94, 95
 Tagine de Grão-de-Bico com Vegetais, 148, 149

R

Radioterapia, 20
 Recipientes, 57
 Refrigerante, 17
 Repolho
 Embrulhos de Folhas de Couve com Feijão-Frade, 182, 183
 Feijão-Frade & Repolho Fumado, 150, 151

S

Sal, 31
 Salada de Couve-Portuguesa com Tempero Divinal de Abacate, 96, 97

Salada de Couve-Roxa & Cenoura com Sésamo, 100, 101
 Salada de Espinafres e Pistácios com Molho Balsâmico de Morangos, 108, 109
 Salada de Gaspacho de Feijão Preto, 98, 99
 Salada de Legumes aos Pedacos, 102, 103
 Salada de Manga, Abacate e Couve-Portuguesa com Tempero de Laranja, Gengibre e Sésamo, 104, 105
 Saladas e temperos, 92-93
 Salada de Couve-Portuguesa com Tempero Divinal de Abacate, 96, 97
 Salada de Couve-Roxa & Cenoura com Sésamo, 100, 101
 Salada de Espinafres e Pistácios com Molho Balsâmico de Morangos, 108, 109
 Salada de Gaspacho de Feijão Preto, 98, 99
 Salada de Legumes aos Pedacos, 102, 103
 Salada de Manga, Abacate e Couve-Portuguesa com Tempero de Laranja, Gengibre e Sésamo, 104, 105
 Supersalada com Molho César de Alho & Sementes de Cânhamo, 106, 107
 Tabouleh Dourado de Quinoa, 94, 95
Salsa, 64, 65
Salsa de Verão, 64, 65
 Salteado de Batata-Doce, 50, 51
 Salteado de Couve-Roxa, 196, 197
 Saltear, 250
 Saltear em água, 250
 Sanduíches, hambúrgueres, e *wraps*, 110-111
 Burritos de Feijão Preto com Espinafres & Cogumelos, 118, 119
 Hambúrgueres de Beterraba, 122, 123
 Hambúrgueres de Feijão Preto, 112, 113
 Quesadillas de Leguminosas e Verduras, 124, 125
 Sloppy Jacks, 114, 115
 Wraps de Grão-de-Bico ao Caril, 116, 117
 Wraps Vera-Cruzanos de Alface & *Tempeh*, 120, 121
 Saúde
 Estudo da Saúde das Mulheres Negras, 43
 Estudo de Saúde Feminina do Iowa, 42
 poder sobre, 8-9
 Sementes. *Ver* Frutos secos e sementes
 Sementes de cânhamo, 106, 107
 Sementes de linhaça
 para tensão arterial alta, 39
 formas de usar, 58
 para o cancro da mama, 39
 Silicone, proteções de 249
 Sistema inspirado num semáforo, 10-11, 26

Sloppy Jacks, 114, 115
Soba de Trigo-Sarraceno & *Edamame* com Molho de Manteiga de Amêndoa, 170
 Sobremesas e doces, 208-09
 Bolachas Cruas de Aveia e Nozes, 212, 213
 Brownies Crus, 222, 223
 Crisp de Pêssego e Framboesa, 218, 219
 Espetadas de Fruta Fresca com Calda de Amoras, 216, 217
 Maçãs Assadas Recheadas, 214, 215
 Pudim de Chia, Frutos do Bosque e Chocolate, 224, 225
 Sorvete de Morango e Banana, 220, 221
 Tarte de Frutos do Bosque com Base de Nozes-Pecãs e Sementes de Girassol, 226, 227
 Trufas de Amêndoa e Chocolate, 210, 211
 Sódio, 31
 Soja, produtos de, 122
 Carne Vegetariana ao Estilo do Luisiana, 160, 161
 cozer *tempeh* a vapor, 249
 Guacamole com Feijão *Edamame*, 62, 63
 miso, 31, 75
 Soba de Trigo-Sarraceno & *Edamame* com Molho de Manteiga de Amêndoa, 170
 Tempeh Estufado com Couve-Chinesa e Molho Picante de Gengibre, 152, 153
 Wraps Vera-Cruzanos de Alface & *Tempeh*, 120, 121
 Sopa Asiática Picante, 76, 77
 Sopa de Couve-Portuguesa e Feijão Branco, 72, 73
 Sopa de Feijão Preto com Quinoa & Couve-Portuguesa, 80, 81
 Sopa de Miso com Espinafres & Alga *Dulse*, 75
 Sopa Marroquina de Lentilhas, 87
 Sopas e guisados, 70-71
 Caldo de Legumes, 30
 Caril de Couve-Flor, 82, 83
 Chili de Legumes para Campeões, 90, 91
 Chili de Três Leguminosas, 88, 89
 Gaspacho da Horta de Verão, 84, 85
 Gumbo de Legumes e Feijão Encarnado, 78, 79
 Sopa Asiática Picante, 76, 77
 Sopa de Couve-Portuguesa e Feijão Branco, 72, 73
 Sopa de Feijão Preto com Quinoa & Couve-Portuguesa, 80, 81
 Sopa de Miso com Espinafres & Alga *Dulse*, 75
 Sopa Marroquina de Lentilhas, 87
 Sorvete, 220, 221
 Subprodutos de glicação avançada (AGE), 132
 Supersalada com Molho César de Alho & Sementes de Cânhamo, 106, 107

T

Tabouleh, 94, 95
Tabouleh Dourado de Quinoa, 94, 95
 Taças de Cereais Matinais, 46, 47
 Tagine, 148, 149
 Taíne, 138, 139
 Tâmaras
 açúcar de tâmaras, 27
 Barhi, 32
 Glacé Balsâmico de Tâmaras, 32, 200, 201
 Xarope de tâmaras, 27, 29, 36, 40, 45, 46, 47, 68, 94, 96, 100, 104, 108, 214, 224, 233, 234, 239 secas, 32
 Tâmaras secas, 32
 Tarte
 Batido de Tarte de Abóbora, 236, 237
 Pigmentos vegetais, 80, 83, 251
 Salada de Espinafres e Pistácios com Molho Balsâmico de Morangos, 108, 109
 Tarte de Frutos do Bosque com Base de Nozes-Pecãs e Sementes de Girassol, 226, 227
 Tarte de Frutos do Bosque com Base de Nozes-Pecãs e Sementes de Girassol, 226, 227
 Técnicas de cozinha, 249-50
 Teff, 122
Tempeh
 cozer a vapor, 249
 Tempeh Estufado com Couve-Chinesa e Molho Picante de Gengibre, 152, 153
 Wraps Vera-Cruzanos de Alface & *Tempeh*, 120, 121
Tempeh Estufado com Couve-Chinesa e Molho Picante de Gengibre, 152, 153
 Temperos. Ver Saladas e temperos
 Tetra Pak, 88
 Tiras Estaladiças de Couve, 66, 67
 Tomate
 Calda de Tomate e Pimento Vermelho, 140, 141
 Espinafres com Tomate à Indiana, 194, 195
 Gaspacho da Horta de Verão, 84, 85
 Noodles de Cenoura e Pesto com Feijão Branco & Tomate, 130, 131
 produtos de, 253
 Salsa de Verão, 64, 65
 Tortilhas, 253
 Tostas de *Portobellos* & Verduras, 145
 Tostas de Três Sementes, 58
 Triglicerídeos, 32
 Trigo. Ver Cereais

U

Umami, 29

Molho *Umami*, 24, 29, 51, 88, 145, 152, 157, 168, 170, 179, 197

Útero, 13

V

Variedade culinária, 79

Veganismo, 10

Vegetais e integrais, nutrição à base de produtos, 10-11

doenças e, 11

para cancro da mama, 18-19

para cancro da próstata, 19-20

para cancros digestivos, 14-15

para cancros do sangue, 17-18

para depressão suicida, 19

para diabetes do tipo 2, 16

para doença de Parkinson, 20

para doença hepática, 17

para doença renal, 18

para doenças cardiovasculares, 11, 12-13

para doenças cerebrais, 14

para doenças pulmonares, 13-14

para infeções 15-16

para tensão arterial alta, 16-17

peso e, 16

Vegetarianismo, 10

Verduras. *Ver também verduras específicas*

Batido Superverde, 240, 241

Beterrabas Assadas com Ramas de Beterraba
Balsâmicas, 192

comprar, 253

dez formas de comer, 202

Quesadillas de Leguminosas e Verduras, 124, 125

Salteado de Verduras com Alho, 202

Tostas de *Portobellos* & Verduras, 145

Vinagre, 29, 97

Beterrabas Assadas com Ramas de Beterraba
Balsâmicas, 192

Glacé Balsâmico de Tâmaras, 32, 200, 201

Molho Balsâmico de Morangos, 108, 109

W

Wraps

Burritos de Feijão Preto com Espinafres &
Cogumelos, 118, 115

Quesadillas de Leguminosas e Verduras, 124, 125

Wraps de Grão-de-Bico ao Caril, 116, 117

Wraps Vera-Cruzanos de Alface & *Tempeh*, 120, 121

Wraps de Grão-de-Bico ao Caril, 116, 117

Wraps Vera-Cruzanos de Alface & *Tempeh*, 120, 121

X

Xarope, 27, 46, 27

60 Minutos, 11

OS AUTORES

O Dr. **MICHAEL GREGER** é médico, autor e conferencista, internacionalmente reconhecido em questões relacionadas com a nutrição, segurança alimentar e saúde pública. Foi palestrante convidado na Conference on World Affairs, prestou depoimento perante o Congresso dos EUA na qualidade de perito e foi ainda testemunha de defesa de Oprah Winfrey num famoso caso judicial.

Concluiu duas licenciaturas, uma na Universidade de Cornell e outra na Faculdade de Medicina da Universidade de Tufts. Atualmente é diretor do Departamento de Saúde Pública e Agropecuária da Humane Society dos Estados Unidos. Centenas dos seus vídeos sobre nutrição estão disponíveis gratuitamente no *site* NutritionFacts.org, que é atualizado todos os dias.

Saiba mais em **WWW.NUTRITIONFACTS.ORG**

GENE STONE é autor de vários livros sobre uma alimentação à base de vegetais, nomeadamente *Forks over Knives*, que foi *bestseller* n.º 1 do *New York Times*. Foi também coautor de *The Engine 2 Diet* e de *Living The Farm Sanctuary*.

ROBIN ROBERTSON criou receitas para mais de vinte livros, incluindo *Vegan on the Cheap*, *1,000 Vegan Recipes*, *Quick Fix Vegan* e *Fresh from the Vegan Slow Cooker*. Antes de se especializar em livros de cozinha, foi *chef* de cozinha e professora de culinária. É autora da coluna The Global Vegan na revista *VegNews*.



Revisão: **Marta Elias**

Capa da edição Portuguesa: **Carlos Miranda / Lua de Papel**

Composição: **Rita Lynce**